Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

3/৭৭
৭/৮৭

সনাতন
নাম-সাধনা

শ্রীনরেশ ব্রহ্মচারী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

—নামসাধনা সম্বন্ধীয় অমূল্য গ্রন্থ—

শ্রীশ্রীকুলদানন্দ সম্পাদিত

আচার্য্যপ্রসঙ্গ

[শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণের পুরীধামে অবস্থানকালীন বিস্তৃত জীবন-কথা ।]

Brahmachari Kuladananda (English)

By Dr. B.M. Barua, M.A.D.Litt. (London)

Kuladananda's early life and training under Vijaya Krishna.

প্রাপ্তিস্থান :—

Gouranga Sundar Tah

20, Maharshi Devendra Rd.

CALCUTTA

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY 3/79
No. 332 ... 8/67
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi.

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
SHREE SHREE MA ANANDAMAYEE ASHRAM
BHADAINI, VARANASI-1
No. 3/79
Book should be returned by date (last) noted below or re-issue arranged. Otherwise a fine of 10 Paise daily shall have to be paid.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

3/79

সনাতন নাম-সাধনা

শ্রীনরেশ ব্রহ্মচারী

প্রকাশক—

যুবরাজ শ্রীমান্ উদয়রাজ জী সিংহ

শিবগড় রাজ্য, (রায়বেরেলী)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মুদ্রক—
পি, ঘোষ
সরলা প্রেস,
বেনারস সিটী।

আষাঢ়ী অমাবস্যা
২৮ আষাঢ় ১৩৪৯

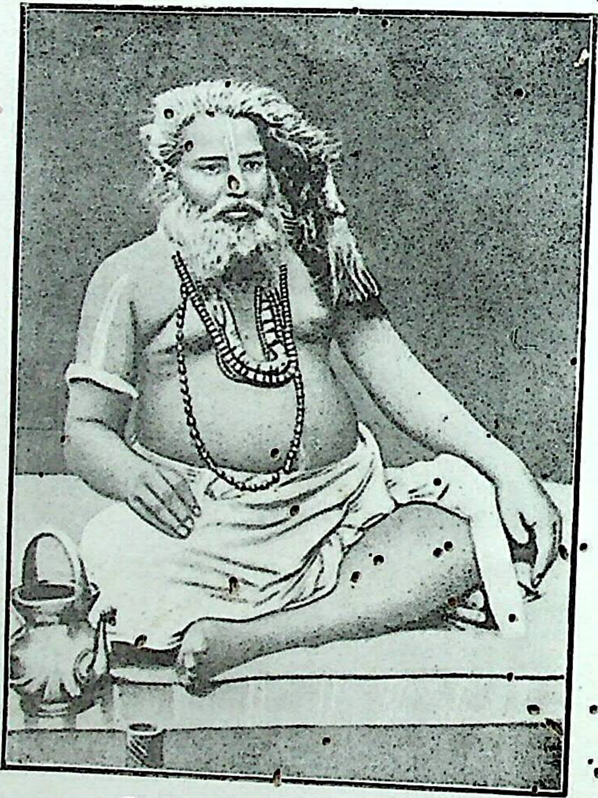
মূল্য বারো আনা মাত্র

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

ation by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by Mo

PRESE

সমর্পণ

[illegible]

[illegible]

[illegible] অর্পিত হইল।

[illegible]—

[illegible]

blic Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
No. 3/79 9/69
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

PRESENTED

সমর্পণ

শ্রীশ্রীসদ্‌গুরুকৃপালব্ধ নাম-সাধনফলরূপা
"সনাতন নাম-সাধনা"
শ্রীশ্রীসদ্‌গুরুচরণে সমর্পিত হইল।

আষাঢ়ী অমাবস্যা
২৮ আষাঢ়, ১৩৪৯.

কৃপাভিখারী—
শ্রীনরেশ ব্রহ্মচারী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীশ্রীগুরবে নমঃ।

প্রকাশকের নিবেদন

পরম পূজ্যপাদ শ্রীশ্রীব্রহ্মচারীজী লিখিত **"সনাতন নাম-সাধনা"** পাঠে আমি মুগ্ধ ও উপকৃত। এই অপরূপ সাধনার দিব্য সঙ্কেত অবগত হইয়া ইহার মধুর রসাস্বাদনে আমারই মত লোকে আনন্দ লাভ করিবে আশায় আমি এই **"সনাতন নাম-সাধনা"** গ্রন্থ প্রকাশ করিয়া নিজেকে সৌভাগ্যবান মনে করিতেছি। এই গ্রন্থ-ভগবানের কৃপায়ই আমার এই সৌভাগ্য-লাভ; সুতরাং তাঁহারই শ্রীচরণে আমার সভক্তি প্রণতি জ্ঞাপন করিয়া এই অমূল্য গ্রন্থখানি জগতের সম্মুখে উপস্থিত করিতেছি। ইতি।

শিবগড় রাজ্য,
শিবগড় পোঃ
(রায়বেরেলী)

ভগবৎ-কৃপাপ্রার্থী—
শ্রীউদয়রাজ সিংহ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই গ্রন্থের বিক্রয়লব্ধ অর্থ নাম-সাধকদের সাহায্যার্থে ব্যয়িত হইবে।

প্রকাশক—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীহরিঃ

স্বস্তিবাচন

"সর্ব্বে বেদা যৎপদমামনন্তি তপাংসি সর্ব্বাণি চ যদ্বদন্তি। যদিচ্ছন্তো ব্রহ্মচর্য্যং চরন্তি তত্তে পদং সংগ্রহেণ ব্রবীম্যোমিত্যেতৎ ॥" ইত্যাদি শ্রুতিবচন দ্বারা অনন্ত ঐশ্বর্য্যশালী অনন্ত ভগবন্নামের সঙ্কেত করা হইয়াছে; এবং সর্ব্বোপরি যাঁহার মাহাত্ম্য সূচিত করা হইয়াছে তাঁহারই সাধনা "সনাতন নাম-সাধনা"। এই অনাদি বৈদিক সাধনা অনাদিকাল হইতে অনন্তের দিকে সতত প্রবাহিত হইতেছে এবং অনন্তেই বিলীন হইয়া যাইতেছে। কিন্তু ইহার ধারা অন্তঃসলিলা ফল্গুবৎ গুপ্ত।

যে কোন মার্গে শ্রীভগবানের দিকে অগ্রসর হইতে হইলে "ভগবান কে", "আমি কে", "জগৎই বা কি" এবং শ্রীভগবানের সহিত এই সমস্তের কি বা কিরূপ সম্বন্ধ ইহাদের সঙ্কে অবগত হওয়া অবশ্য প্রয়োজন। এখানে যে অধিকারী লেখক এই সমস্ত বিষয় বিবেচন করিয়াছেন তিনি পরমহংস গোস্বামী শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণের প্রতিরূপ শিষ্য নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারী শ্রীশ্রীকুলদানন্দের গুরুগতপ্রাণ প্রতিরূপ শিষ্য। তিনি এই গ্রন্থে এই সকল গূঢ় বিষয় যাহা লিখিয়াছেন তাহা কেবল তাঁহার শ্রুত জ্ঞানই নয় বরং ইহা স্বানুভূত সিদ্ধজ্ঞান, যথার্থ জিজ্ঞাসুগণ যাহার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রতীক্ষা করিয়া থাকেন। এই গ্রন্থ পাঠকালে নির্ম্মল জ্ঞানগঙ্গায় অবগাহন করিতেছি এবং আধার শুদ্ধ ও পবিত্র হইতেছে অনুভব হয়।

যাঁহাদের বিশেষ অনুরোধে পরমপূজ্য শ্রীব্রহ্মচারীজী এই গ্রন্থ লিখিয়াছেন আমি তাঁহাদেরই মধ্যে একজন। আমার বিশ্বাস এই গ্রন্থ পাঠ করিয়া অন্ততঃপক্ষে মৎসদৃশ অন্যান্য পাঠকও উপকৃত হইবেন, বিশেষ ভাগ্যবানদের ত' কথাই নাই। পুস্তকের শেষভাগে স্বয়ং পরমহংস গোস্বামীজীর উপদেশাত্মক যে সকল সিদ্ধবচন উদ্ধৃত হইয়াছে সে সম্বন্ধে কিছু বলা সূর্য্যকে প্রদীপ দেখানর মতই হইবে। এই সমস্ত বচন দ্বারা জগতের সতত কল্যাণকারী দিব্যতেজ স্বতঃ নিঃসৃত হইতেছে।

এই গ্রন্থে যে দুইটী কথা লিখিবার দুর্লভ অবসর আমি লাভ করিয়াছি তজ্জন্য এই গ্রন্থের সম্মান্য প্রকাশক সাধকপ্রবর যুবরাজ শ্রীমান্ উদয়রাজ সিংহজী মহোদয়ের প্রতি বিশেষরূপে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতেছি। সংসারের এই অতি বিকট অবস্থায় "সনাতন নাম-সাধনা"রূপ এই ভগবৎপ্রসাদ নিশ্চয়ই জগতের পক্ষে পরমমঙ্গলপ্রদ হইবে, সন্দেহ নাই। ইতি—

বিনীত—
শ্রীলক্ষ্মণ নারায়ণ গর্দ্দে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীশ্রীগুরবে নমঃ

নিবেদন

শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ-কুলদানন্দের নাম-সাধনার পরিচয় সকলে না পাইলেও তাঁহাদের গুণগ্রাম ও অসাধারণ শক্তিমত্তার সহিত অনেকেই সুপরিচিত। এই নাম-সাধনা সনাতন বলিয়া এই গ্রন্থ-ভগবানও **"সনাতন নাম-সাধনা"** আখ্যা পাইয়াছেন। আদি শাস্ত্র বেদ ও পরবর্ত্তী যুগের আর্য্যঋষি-প্রণীত শাস্ত্রগ্রন্থাদি এই প্রণব বা নামের বন্ধনেই বাঁধা। কাল, কর্ম্ম ও স্বভাব দ্বারা প্রভাবিত হওয়ায় সমগ্র মানবজাতির শারীরিক, মানসিক ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আধ্যাত্মিক বলের তারতম্য দিব্যরূপে অনুভব করিয়া যুগ ও কালোপযোগী যোগাদি নানা পথ ও উপায়ের তৎকালীন অবস্থা তথা প্রয়োজনানুযায়ী ব্যবস্থা দিব্যদ্রষ্টা ঋষিগণই করিয়াছেন। ইহা হইতে ক্রমে নানা মত, নানা পথ, নানা সম্প্রদায় ও নানা দলের সৃষ্টি হইয়াছে। আবশ্যক বোধে ঋষিগণ যোগাদি কঠিনতর মার্গ গ্রহণ করিলেও কোন ক্রিয়াই প্রণব বা নাম-সাধনাবিহীন ছিল না। কিন্তু সাধকগণ ক্রমশঃ স্থূল যোগ-ক্রিয়াদিতেই আকৃষ্ট হইয়া তাহাতেই মনোনিবেশ করিলেন। এই প্রকারে সহজ-সরল-শুদ্ধ সনাতন নাম-সাধনপথ জগৎ বিস্মৃত হইলেন। কলিযুগের আগমনের সঙ্গে সঙ্গে, কলিহৃত জীবদেহ যোগাভ্যাসোপযোগী নয় বুঝিয়া, আচার্য্যগণ তখন সদ্‌গুরু ভগবানের কৃপায় জীব জগতের উদ্ধারার্থ যুগোপযোগী এই "সনাতন নাম-সাধন-পথ" পুনঃ প্রবর্ত্তন করিলেন। শ্রীভগবান স্বয়ং শ্রীমন্মহাপ্রভু চৈতন্যরূপে অবতীর্ণ হইয়া এই নাম-সাধনা বিশেষ-ভাবে প্রবর্ত্তন করিয়া জগৎকে নাম, দয়া ও সেবা যুগোপযোগী এই অমূল্য শিক্ষাগুলি দান করিলেন। "ধর্ম্মসংস্থাপনার্থায়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সম্ভবামি যুগে যুগে"—যখন এইরূপ ধর্ম্ম-সংস্থাপনের প্রয়োজন হইল তখন সদ্গুরুরূপে শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ ও তাঁহারই কার্য্যের সাহায্যার্থে তদীয় শিষ্যরূপে শ্রীশ্রীকুলদানন্দ অবতীর্ণ হইয়া এই **"অপ্রাকৃত শক্তিযুক্ত নাম-সাধনা"** কৃপা পূর্ব্বক দান করিয়া ত্রিতাপ-তাপিত জগৎকে শীতল করেন।

এই সাধনা প্রচারের বস্তু নয়; ইহা শাশ্বত সত্য। সত্য চিরকাল স্বপ্রকাশ। প্রয়োজনানুযায়ী লুপ্ত ও স্বয়ং প্রকাশিত হইয়া থাকেন। ইহা প্রচারের বস্তু নয় বলিয়াই শ্রীশ্রীবিজয়-কৃষ্ণের জীবনেও ইহার প্রচারের কোন প্রকার প্রচেষ্টাই দেখিতে পাওয়া যায় না। প্রচারের উদ্দেশ্য লইয়া এই গ্রন্থও লিখিত হয় নাই। শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণের গুণমুগ্ধ "কল্যাণ" (হিন্দী ভাষায় শুদ্ধ ধর্ম্মবিষয়ক মাসিক) পত্রিকার সুযোগ্য সম্পাদক শ্রীমৎ হনুমানপ্রসাদ জী পোদ্দার (শ্রীভাই জী) ও তৎকালীন সহঃ-সম্পাদক শ্রীমৎ লক্ষ্মণ নারায়ণজী গর্দের আগ্রহ, অনুরোধ ও ইচ্ছায় এই "নাম-সাধনা" সম্বন্ধে নাতিদীর্ঘ একটি প্রবন্ধ গত "কল্যাণ-সাধনাঙ্কের" জন্য লেখা হয়। উহা পাঠ করিয়া অনেকে আকৃষ্ট

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ও উপকৃত হওয়ায় ভারতের বিভিন্ন স্থানের বহু সজ্জন সাধক পত্র দ্বারা বা সাক্ষাৎ করিয়া এই নাম-সাধনা সম্বন্ধে যথাসম্ভব বিস্তৃতরূপে লিখিবার জন্য আগ্রহ ও আকাঙ্ক্ষা প্রকাশ করেন। লেখকের প্রিয়তমদের অন্যতম সুপ্রসিদ্ধ পণ্ডিত-সাধু শ্রীলক্ষ্মণ নারায়ণজী গর্দে ও সাধু শ্রীপ্রবোধগোপালের আগ্রহ, আকাঙ্ক্ষা ও সহায়তায় এই **"সনাতন নাম-সাধনা"** গ্রন্থ লেখা হইল। ইহা সনাতন নাম-সাধনার সঙ্কেত মাত্র। কোনও সাধু সজ্জন এই সাধন-রহস্য সঙ্কেত পাঠ করিয়া বা গ্রহণ করিয়া উপকৃত হইলে লেখকের লেখা সার্থক হইবে। ইতি—

—শ্রীনরেশ ব্রহ্মচারী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সূচীপত্র

বিষয়	পত্রাঙ্ক
সনাতন নাম-সাধন পরম্পরা	১
এই অজপা নাম-সাধনের বৈশিষ্ট্য	৩
সৃষ্টিতত্ত্ব ও শ্বাস-প্রশ্বাসে অজপা নাম-সাধনের বৈজ্ঞানিক রহস্য	৫

সৃষ্টিক্রম, ত্রয়োবিংশতি তত্ত্বসমষ্টিই দেহ। আত্মা ও পরমাত্মা। দেহ সংস্কার-মূলক। পঞ্চকোষ ও দ্বিবিধ দেহ। ঈশ্বর ও জীব। প্রাণতত্ত্ব। দ্বিবিধ দেহাবসান ও জীবন্মুক্তাবস্থা। শারীর আত্মা। মনঃসংযম ও মনোবিজ্ঞান। আধার শোধন ও পবিত্রীকরণ। অজপা-সাধন।

এই অজপা নাম-সাধনের লক্ষ্য, ধ্যান ও প্রণালী ...	২৮

ভগবৎস্বরূপ। সর্ব্বশ্রেষ্ঠ উপাসনা। জীবের উদ্দেশ্য ও ভগবানের অবতারী রূপ। নাম পরব্রহ্ম উপাসনা। ভগবানের অনন্ত-রূপ। নাম-নামী এক। স্বাভাবিক নাম-ধ্যান। নাম-যোগ। যোগের অন্তরায়। মনোজয়ের সর্ব্বোৎকৃষ্ট উপায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিষয়			পত্রাঙ্ক
অভ্যাস ও বৈরাগ্য। অজপা সাধন-ক্রম। নাম-সমাধি ও পরা-শান্তি। সকলের মূল ভগবৎকৃপা। নবধা ভক্তি, প্রেমই পরম পুরুষার্থ। প্রেমলাভের ক্রম। শ্রদ্ধার আধার। প্রেম হইতেই আত্মনিবেদন। সাধনার ক্রম-সিদ্ধি ও চরম লক্ষ্য।			
শ্বাস-প্রশ্বাসে নামযোগের সহিত রাজযোগ, হঠযোগ ও লয়যোগের সম্বন্ধ নির্ণয়	...	...	৬৫
নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্য। ব্রহ্মত্রিবেণী স্নান। নাম ও অষ্টাঙ্গযোগ। নাম এবং হঠ তথা লয়যোগ।			
এক মাসে সিদ্ধিলাভের উপায় নির্দ্দেশ		...	৭৫
এই নাম-সাধনার উদ্দেশ্য 'স্বারাজ্য' লাভ		...	৭৮
এই নাম-সাধনাই বিশ্বসেবা	...	...	৮২
এই নাম-সাধন অসাম্প্রদায়িক	...	...	৮৫
এই সাধনে গুরুনিষ্ঠা	... ...	...	৮৯
নাম সাধকের প্রতি কতিপয় অমূল্য উপদেশ		...	৯১

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সনাতন
নাম-সাধনা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীশ্রীকুলদানন্দ ব্রহ্মচারী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীশ্রীগুরবে নমঃ

সনাতন নাম-সাধনা।

নাম-সাধনা [illegible] এক অমূল্য সম্পদ। ইহা নূতন নয়, অতি প্রাচীন। [illegible] এই সাধনার সনাতন নাম-প্রবর্তক। [illegible] সাধন পরম্পরা। [illegible] 'তপ' 'তপ' বাণী [illegible] থাকিতে চেষ্টা করিয়াছিলেন, এই সাধনা তাহারই। সাক্ষাৎ ভগবান সদাশিব, দেবর্ষি নারদ, [illegible], বশিষ্ঠ, ধ্রুব, প্রহ্লাদ আদি মহাযোগীশ্বর ও ঋষি-মুনিগণ শ্রীভগবান্

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীশ্রীকুলদানন্দ ব্রহ্মচারী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীশ্রীগুরবে নমঃ

সনাতন নাম-সাধনা।

নাম-সাধনা জগবাসীর এক অমূল্য সম্পদ্। ইহা নূতন নয়, অতি প্রাচীন। স্বয়ং শ্রীভগবান্ নারায়ণ এই সাধনার প্রবর্ত্তক। বিষ্ণুর নাভিকমল হইতে উৎপন্ন হইয়া ব্রহ্মা সর্ব্বপ্রথম যে সাধন করিয়াছিলেন 'তপ' 'তপ' বাণী শ্রবণ করিয়া তিনি যে ভাবে তত্ত্ব জানিতে চেষ্টা করিয়াছিলেন, এই সাধনা তাহাই। সদ্গুরু ভগবান সদাশিব, দেবর্ষি নারদ, দত্তাত্রেয়, বশিষ্ঠ, ধ্রুব, প্রহ্লাদ আদি মহাযোগীশ্বর ও ঋষি-মুনিগণ শ্রীভগবান

সনাতন নাম-সাধন পরম্পরা।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নারায়ণ প্রবর্ত্তিত এই অপরূপ নাম-সাধন দ্বারাই তাঁহাকে প্রাপ্ত হন। ইহা আদি বৈদিক সাধন কিন্তু গুরুমুখী। শ্রীমদ্ভাগবত, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা আদি শাস্ত্র-গ্রন্থে অতি সংক্ষেপে ইহার উল্লেখ মাত্র আছে, পদ্ধতি কোথাও লেখা নাই। আবহমান কাল হইতে এই নাম-সাধনা অতি গোপনে গুরুপরম্পরা চলিয়া আসিতেছে। চিরকাল ইহা মুনি-ঋষিদের মধ্যে হিমালয়েই আবদ্ধ ছিল। কলিপাবনাবতার ভগবান শ্রীগৌরাঙ্গ মহাপ্রভু বঙ্গদেশে নদিয়ায় অবতীর্ণ হইয়া কৃপাপূর্ব্বক অসাধারণ শক্তি-সমন্বিত এই নাম-সাধন জীবজগতের পরমকল্যাণহেতু তাঁহার কতিপয় অন্তরঙ্গ শিষ্যকে প্রদান করেন। গুরু নানক, কবীর, তুলসীদাস প্রভৃতি মহাপুরুষগণ এই সাধনপ্রণালী অবলম্বন করিয়াই সিদ্ধিলাভ করিয়াছিলেন। ঊনবিংশ শতাব্দীর মধ্য-ভাগে যখন ধর্ম্মের অত্যধিক গ্লানি উপস্থিত হয়, স্বেচ্ছাচার ও ব্যভিচারে দেশ ম্লান হইয়া পড়ে, সাম্প্রদায়িকতার গণ্ডীতে পড়িয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সমগ্র মানবজাতির ভিতর যখন এক তুমুল দ্বন্দ্ব আসিয়া উপস্থিত হয়, তখন এক শুভক্ষণে নদিয়া-শান্তিপুরের গৌর-আনা-ঠাকুর মহাবিষ্ণুর অবতার শ্রীঅদ্বৈতপ্রভুর বংশে আবির্ভূত অতিমানব বিজয়কৃষ্ণ হিমালয় মানস-সরোবরবাসী (স্কন্দ পুরাণান্তর্গত মানস-সরোবর) মহাযোগী পরমহংস ব্রহ্মানন্দজীর নিকট গয়া আকাশ-গঙ্গা পাহাড়ে এই **'অপ্রাকৃত শক্তিযুক্ত নাম-সাধন'** প্রাপ্ত হন এবং অত্যল্পকাল মধ্যে সাধনায় সিদ্ধিলাভ করতঃ ভারতের সর্ব্বত্র তথা দূর সাগরপারের নানা জাতি ও সম্প্রদায়ের বহু মানব এমন কি মহাত্মা-মহাপুরুষগণকেও এই নাম-সাধন দান ও ইহার পুনঃপ্রবর্ত্তন করিয়া জীবকুলকে কৃতার্থ ও ধন্য করেন।

এই অজপা নাম-সাধনের বৈশিষ্ট্য।

অসামান্য শক্তিসম্পন্ন মহাপুরুষ গোস্বামী বিজয়কৃষ্ণ তাঁহার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অন্তরঙ্গ নিত্যসঙ্গী প্রিয় শিষ্য নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারী কুলদানন্দকে তাঁহার বিশেষ শক্তিতে শক্তিমান্ করেন। পরবর্ত্তী কালে গুরুগতপ্রাণ কুলদানন্দ এই অনুপম নাম-সাধনার অপ্রাকৃত শক্তির সম্যক্ পরিচয় পাইয়া তদীয় গুরুদেব শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণের নির্দ্দেশানুসারে ইহা প্রার্থীদের দান করেন। হিন্দু, মুসলমান, খৃষ্টান ও বিভিন্ন ধর্ম্মসম্প্রদায়ের বহু সাধক এই নাম-সাধনা আশ্রয় করিয়া আত্মার পরম কল্যাণ সাধন করতঃ যোগিজনদুর্লভ, সুর-মুনি-ঈপ্সিত পরমপদ প্রাপ্ত হইয়াছেন।

এই নাম-সাধন অজপা। ইহা গুরুর নিকট গ্রহণ করিতে হয়। এই সাধনার বিশেষত্ব **শ্বাসে-প্রশ্বাসে নাম জপ।** সাধন-কৌশল গুরুর নিকট শিক্ষা করাই বিধি; ভাষায় লেখনী দ্বারা বুঝান অসম্ভব তথা নিষিদ্ধ। ধর্ম্মপিপাসু জনগণের অল্পাধিক অবগতি ও ধারণার জন্য যতটুকু প্রকাশ করা সম্ভব, ততটুকু মাত্র বুঝাইবার প্রয়াস করা যাইতে পারে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সৃষ্টিতত্ত্ব ও শ্বাস-প্রশ্বাসে অজপা নাম-সাধনের বৈজ্ঞানিক রহস্য।

এই অজপা নাম-সাধনের ক্রিয়া-রহস্য বড়ই চমৎকার; দেহতত্ত্বসমন্বিত তথা মনোবিজ্ঞানসম্মত। দেহতত্ত্ব কতক পরিমাণে হৃদয়ঙ্গম করিতে হইলে সৃষ্টিতত্ত্বেরও কথঞ্চিৎ জ্ঞান (যাহা শাস্ত্রাদিতে 'সঙ্কেত' শব্দে কথিত হয়) থাকা সাধক মাত্রেরই অবশ্য প্রয়োজন। এতদ্দ্বারা সাধনার আকাঙ্ক্ষার তীব্রতাই বৃদ্ধি পায়। বেদান্তসার পঞ্চদশী বলেন—

"ঈশ্বরেণাপি জীবেন সৃষ্টং দ্বৈতং বিবিচ্যতে।
বিবেকে সতি জীবেন হেয়ো বন্ধঃ স্ফুটীভবেৎ॥"

অর্থাৎ—ঈশ্বর কর্ত্তৃক সৃষ্ট ও জীব কর্ত্তৃক কল্পিত এই দুই জগতের বিভিন্নতা নিরূপণ করা যাইতেছে—কারণ এই দ্বৈত জগদ্বস্তুর বিবেচনা দ্বারা জীবের পরিত্যাজ্য বিষয়সকল স্পষ্টরূপে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রকাশিত হইলে তাহা অবগত হইয়া পরিত্যাগ করিতে সমর্থ হওয়া যায়।

সাংখ্য, শ্রীমদ্ভাগবতাদি ধর্ম্মশাস্ত্রের আশ্রয় গ্রহণ করতঃ প্রারম্ভেই সৃষ্টিতত্ত্বালোচনায় প্রবৃত্ত হওয়া যাইতেছে।—মায়াধীশ ভগবান **"একোঽহং বহু স্যাং প্রজায়েয়"** এইরূপ সৃষ্টির ইচ্ছা হইলে 'সদসদাত্মিকা' আপন মায়া দ্বারা সৃষ্টি-স্থিতি-প্রলয় হেতু স্বীয় স্বরূপে স্বয়ং প্রাপ্ত রজোগুণ, সত্ত্বগুণ ও তমোগুণ তথা কাল, কর্ম্ম ও স্বভাব স্বীকার করিয়া লইলেন। কাল ত্রিগুণের ক্ষোভ উৎপন্ন করিলেন, স্বভাব ত্রিগুণকে রূপান্তরিত করিলেন এবং কর্ম্ম মহত্তত্ত্বের জন্মদান করিলেন। ভগবানের ঈপ্সিত সৃষ্টি সম্পাদনের জন্য রজোগুণ তথা তমোগুণের বৃদ্ধিতে কার্য্যাবস্থা গ্রহণ করায় মহত্তত্ত্বের যে বিকার হইল তাহাতে জ্ঞান, ক্রিয়া এবং দ্রব্যরূপ তমঃপ্রধান অহঙ্কারের সৃষ্টি হইল। এই অহঙ্কারও বিকার-

সৃষ্টিক্রম, ত্রয়োবিংশতি তত্ত্ব-সমষ্টিই দেহ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রাপ্ত হইয়া ত্রিবিধ—বৈকারিক বা সাত্ত্বিক, তৈজস বা রাজস ও তামস যথাক্রমে জ্ঞানশক্তি, ক্রিয়াশক্তি ও দ্রব্যশক্তিপ্রধান। তামস অহঙ্কারের বিকার হইলে তাহা হইতে 'শব্দের' সৃষ্টি এবং 'শব্দ' হইতে ব্যোম অর্থাৎ আকাশের সৃষ্টি হইল। আকাশের তন্মাত্র তথা গুণ 'শব্দ' দ্বারাই দ্রষ্টা তথা দৃশ্যের বোধ জন্মে। আকাশের বিকারে বায়ু উৎপন্ন হইল, ইহার তন্মাত্র ও গুণ 'স্পর্শ'; ইহাতে আকাশের গুণ 'শব্দ'ও বর্ত্তমান। ইন্দ্রিয়ের স্ফূর্তি. দেহে জীবনীশক্তি, ওজঃ এবং বল ইহার রূপ। কাল, কর্ম্ম ও স্বভাব হইতে বায়ুর বিকৃতিতে তেজ অর্থাৎ অগ্নির উৎপত্তি। ইহার তন্মাত্র ও স্বীয় গুণ 'রূপ'। আকাশ ও বায়ুর 'শব্দ' এবং 'স্পর্শ'গুণও ইহাতে বিদ্যমান। অগ্নি বিকারপ্রাপ্ত হইলে জল উৎপন্ন হইল। ইহার তন্মাত্র ও গুণ 'রস'; ইহার কারণতত্ত্বের গুণ 'শব্দ', 'স্পর্শ' ও 'রূপ'ও ইহাতে আছে। অনন্তর জল, তেজের সহিত সম্মেলনে,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কালাদি শক্তি সম্পর্কে বিকৃত হইয়া 'গন্ধ' তন্মাত্র উৎপন্ন হইল এবং 'গন্ধ' হইতে ক্ষিতি অর্থাৎ পৃথিবীর সৃষ্টি হইল। কারণের গুণ কার্য্যে আসে; তাই 'শব্দ', 'স্পর্শ', 'রূপ' এবং 'রস' ও ইহাতে বিদ্যমান।—এই প্রণালীতে দ্রব্যশক্তিপ্রধান তামস অহঙ্কার হইতে পঞ্চমহাভূত ও পঞ্চ সূক্ষ্মভূত দ্বারা বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি। বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ড জড়। শ্রুতি বলিতেছেন—**"অচেতনং চেতয়তে স বিশ্বম্"**। বিশ্বব্রহ্মাণ্ড জড় হইলেও শ্রুতি-মতানুসারে **"একস্তথা সর্ব্বভূতান্তরাত্মা"**রূপে পরম-পুরুষ পরমাত্মা স্থাবরাদি সমুদয় অচেতন পদার্থকে সচেতন করেন। এই প্রকারে, শ্রুতিরই সিদ্ধান্ত, প্রাণ সর্ব্বত্র ব্যাপ্ত; **"সর্ব্বং হীদং প্রাণেনাবৃতম্"**—প্রাণ দ্বারা সারা জগৎ আবৃত। সমস্তই প্রাণময়।

জ্ঞানশক্তিপ্রধান বৈকারিক অহঙ্কার হইতে মন ও দশেন্দ্রিয়ের অধিষ্ঠাতৃ দেবতাগণ উৎপন্ন হইলেন। ক্রিয়াশক্তি-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রধান তৈজস অহঙ্কার হইতে পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়, পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়, জ্ঞানশক্তিরূপ বুদ্ধি ও ক্রিয়াশক্তিরূপ প্রাণের উৎপত্তি হইল।

জীবের জন্মলাভের মূল কারণ একমাত্র অবিদ্যা বা প্রকৃতি, ইহাই কারণশরীর, প্রকৃতি হইতেই লিঙ্গ বা সূক্ষ্মদেহের উৎপত্তি। লিঙ্গদেহের কার্য্য স্থূলশরীর।

আত্মা ও পরমাত্মা।

মহৎ, অহঙ্কার, পঞ্চ মহাভূত, পঞ্চ সূক্ষ্মভূত বা পঞ্চ তন্মাত্র, মন, পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়, পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়*—এই ত্রয়োবিংশতি তত্ত্ববর্গের পরস্পর সংগঠনে অর্থাৎ সম্মিলনে দেহের সৃষ্টি। দেহ, ইন্দ্রিয়াদি সমস্তই জড়বর্গ।

---

* পঞ্চ মহাভূত—ক্ষিতি, অপ্, তেজ, মরুৎ, ব্যোম।
পঞ্চ সূক্ষ্মভূত—গন্ধ, রস, রূপ, স্পর্শ, শব্দ।
পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়—নাসিকা, জিহ্বা, চক্ষু, ত্বক্, কর্ণ।
পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়—বাক্, পাণি, পাদ, পায়ু, উপস্থ।
পঞ্চ প্রাণ—প্রাণ, অপান, ব্যান, উদান, সমান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সর্ব্বশক্তিশালী শ্রীভগবানই **"সর্ব্বভূতেষু গূঢ়ঃ"** হইয়া সকল প্রাণীর অন্তরাত্মারূপে জড়দেহে চৈতন্যশক্তি দান করেন। চৈতন্যই রূপকে দেহেন্দ্রিয় সংঘাতাদি উপাধি হইতে অনেক প্রকার সৃষ্টি করে। শ্রুতিবচনে পাওয়া যায়—**"একো বশী সর্ব্বভূতান্তরাত্মা একং রূপং বহুধা যঃ করোতি।"** এই চৈতন্যশক্তিই আত্মা। আত্মা-পরমাত্মার অংশ—পরমাত্মাই। পূর্ণের অংশও পূর্ণ।

"ওঁ পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদং পূর্ণাৎ পূর্ণমুদচ্যতে।
পূর্ণস্য পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে॥"

ভগবান অর্থাৎ ব্রহ্ম পূর্ণ, এই কার্য্যাত্মক ব্রহ্মও পূর্ণ। পূর্ণব্রহ্ম হইতে এই জগতের প্রকাশ হইয়াছে। মহাপ্রলয়ে সমস্ত জগৎ সেই পূর্ণব্রহ্মে বিলীন হইয়া যায়; কেবলমাত্র পূর্ণ-ব্রহ্মই অবশিষ্ট থাকে।

ভগবান অর্থাৎ সর্ব্বৈশ্বর্য্যশালী মানে 'সব'-এর অংশ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হয় না। মহাসমুদ্রের জলও জল, এক বিন্দু জলও জল। এক বিন্দু জল যে সমস্ত বস্তুর সমষ্টি, মহাসমুদ্রের জলেও সেই সকল পদার্থই বিদ্যমান। এইভাবে পরমাত্মার অংশ আত্মা পূর্ণ—পরমাত্মাই। এই যে জীবাত্মা —ইহা সংস্কারাচ্ছন্ন। দেহেন্দ্রিয় বিকারাদি হইতে যে আকাঙ্ক্ষা—ইহা হইতেই সংস্কারের উৎপত্তি। আকাঙ্ক্ষা হইতেই সংস্কারানুযায়ী অবিদ্যার নৈর্ম্মল্য ও মালিন্যের তারতম্যভেদে দেহ, যোনি ও রূপ হইয়া থাকে। এই সংস্কারাচ্ছন্ন আত্মার সংস্কারের পিণ্ডই হইতেছে দেহ।

দেহ সংস্কার-মূলক।

এই শরীর পঞ্চপ্রকার, ইহা পঞ্চকোষ নামে অভিহিত। যথা—অন্নময়, প্রাণময়, মনোময়, বিজ্ঞানময় ও আনন্দময়। এই পঞ্চকোষও আবার দুই ভাগে বিভক্ত; স্থূল ও সূক্ষ্ম। অন্নময় কোষকে স্থূল শরীর বলা হয়। প্রাণময়, মনোময়, বিজ্ঞানময় ও আনন্দময় এই চতুঃকোষ

পঞ্চকোষ ও দ্বিবিধ দেহ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

লইয়া সূক্ষ্ম শরীর। একটীর পর একটী কোষ ক্রমসূক্ষ্ম। এই পঞ্চকোষাভ্যন্তরে আত্মার নিবাস। এই সমস্ত কোষগুলিই আত্মার সংস্কার। শ্রীভগবান স্বেচ্ছায় ভোগের জন্য এই সকল সৃষ্টি করিয়া মায়া বা সংস্কারাচ্ছন্ন হইয়াও মায়াতীত ও মায়া-পতি। শ্রীচৈতন্যচরিতামৃত ঈশ্বরে-জীবে ভেদ বিশ্লেষণ করিয়া বলিয়াছেন—

ঈশ্বর ও জীব।

"মায়াধীশ মায়াবশ—ঈশ্বরে জীবে ভেদ।
হেন জীব ঈশ্বর সনে করহ অভেদ॥
গীতা শাস্ত্র জীবরূপ শক্তি করি মানে।
হেন জীবে অভেদ কর ঈশ্বরের সনে॥"

মায়াতে প্রতিবিম্বিত চৈতন্যশক্তি মায়াকে বশ করেন বলিয়া মায়াধীশ ও অবিদ্যাতে প্রতিবিম্বিত চৈতন্য অবিদ্যার বশীভূত হইয়া জীবশব্দে কথিত হন—ইনিই মায়াবশ—ইহাই বেদান্তের সিদ্ধান্ত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই পঞ্চকোষাদি সংস্কারাবৃত জীবাত্মার সহিত পলাণ্ডুর তুলনা করিলে বিষয়টী অপেক্ষাকৃত সহজবোধ্য হইবে। একটীর পর একটী পেঁয়াজের কোষ খুলিয়া ফেলিলে যেরূপ ক্রমশঃ উহা সূক্ষ্ম হইতে সূক্ষ্মতর হইয়া শেষে উহার ভিতর আর কিছুই দেখিতে পাওয়া যায় না, তদ্রূপ অন্নময় দেহ স্থূল হইলেও একটীর পর একটী ক্রমসূক্ষ্ম পঞ্চকোষ মুক্ত হইলে আর কিছুই অবশিষ্ট থাকে না—এই ভাবে সংস্কারমুক্ত হইয়া আত্মা পরমাত্মা হয়।

শ্বাস-প্রশ্বাসই এই স্থূলদেহের প্রাণ। স্থূলদেহের প্রাণ হইলেও সূক্ষ্মদেহের সহিত ইহার পূর্ণ যোগাযোগ বর্ত্তমান। স্থূল-দেহের সহিত সূক্ষ্মদেহের যোগসূত্র বিদ্যমান থাকে সর্ব্ব অবস্থায়ই। যোগী স্থূলদেহ হইতে ভিন্ন হইয়া ইচ্ছামত অবস্থান করিতে অবশ্যই সক্ষম হন কিন্তু সংস্কাররূপ যোগসূত্র ছিন্ন হয় না মোটেই। প্রাণও দেহ ত্যাগ করিতে

প্রাণতত্ত্ব।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পারে না। প্রাণতত্ত্ব হইতে প্রাণবায়ু উৎপন্ন হইলেও পরস্পরের মধ্যে পূর্ণ সম্বন্ধ বর্ত্তমান থাকে। স্থূলদেহ থাকিলে প্রাণবায়ু থাকিবেই। যোগী যখন স্থূলদেহ হইতে পৃথক্ হইয়া সূক্ষ্মদেহে অবস্থান করেন তখন স্থূলদেহ যেরূপ মৃতবৎ পড়িয়া থাকে অথচ দেহ বিকৃত হয় না—ঠিক যেমন তেমনই থাকে, স্থূলদেহের প্রাণবায়ুও তদ্রূপ নিশ্চল গতিহীন অবস্থায় কুম্ভকাকারে স্থূলদেহেই বর্ত্তমান থাকে। দেহান্ত না হওয়া পর্য্যন্ত প্রাণবায়ু স্থূলদেহ হইতে বহির্গত হইতে পারে না।

স্থূলদেহের অবসান ঘটিয়া থাকে দ্বিবিধ কারণে। একটীকে মৃত্যু বলা হয় ও অপরটীর নাম মুক্তি বা ভগবৎ-প্রাপ্তি। পার্থক্য নিরূপণার্থ বিচার করা যাইতেছে।—

দ্বিবিধ দেহাবসান ও জীবন্মুক্তাবস্থা।

সংস্কারময় জীবদেহ সংস্কারমুক্ত হইলে অর্থাৎ জীবের ভগবৎ-প্রাপ্তি হইলে দেহের অবসান হইয়া থাকে। পুনরায় দেহের সৃষ্টি হইতে পারে না। অবশ্য ইহার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্যতিক্রমও দৃষ্টিগোচর হয়। জীবের ভগবৎ-লাভের পরও এক প্রকার মায়া বর্ত্তমান থাকিতে পারে। এতদবস্থায় দেহ-ত্যাগ হয় না। ভগবান শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংসদেব বলিয়াছেন—'জীব মুক্তিলাভ করিলেও এক প্রকার মায়া থাকে—তাহা জীব-উদ্ধার, পরোপকার।' শ্রীভগবানে সম্পূর্ণরূপে আত্মসমর্পণ হইলে, অহংশূন্য হইয়া জীব সর্ব্বতোভাবে তাঁহারই হইয়া গেলে শ্রীভগবান সেই সমর্পিত দেহ বিশ্বে রাখিয়া জগতের পরম কল্যাণ-হেতু ইচ্ছানুযায়ী কর্ম্ম করাইয়া থাকেন। তখনই 'পুতুলবাজীর পুতুল আমরা। যেমন নাচায় তেমনি নাচি.........' বা "যথা নিযুক্তোঽস্মি তথা করোমি"—তত্ত্বের সত্যতা প্রতিপন্ন হয়। ইহা সাধারণ জীবদেহ নহে—ইহাই জীবন্মুক্ত পুরুষের অপ্রাকৃত দেহ। বৃহদারণ্যকোপনিষদ্ বলেন—

"যদা সর্ব্বে প্রমুচ্যন্তে কামা যেঽস্য হৃদি স্থিতাঃ।
অথ মর্ত্ত্যোঽমৃতো ভবত্যত্র ব্রহ্ম সমশ্নুতে॥"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থাৎ—মানব-হৃদয়স্থিত বাসনা-কামনাদি দূরীভূত হইয়া পরমাত্মাতে সম্পূর্ণরূপে আত্মসমর্পণ হইলে মুক্তি হয়। তখন এই শরীরেই ব্রহ্মলাভ হয় অর্থাৎ জীবন্মুক্ত হইয়া যায়।

সংস্কারময় ক্রমক্ষয়শীল স্থূলদেহ ভগবৎ-লাভের পূর্ব্বেই জরাগ্রস্ত হইলে সংস্কারমুক্ত হওয়ার জন্য নবদেহ ধারণ হেতুও এই দেহের অন্ত হইয়া থাকে। গীতায় শ্রীভগবান বলিয়াছেন—

"বাসাংসি জীর্ণানি যথা বিহায়
নবানি গৃহ্লাতি নরোঽপরাণি।
তথা শরীরাণি বিহায় জীর্ণা-
ন্যন্যানি সংযাতি নবানি দেহী॥"

অর্থাৎ—মনুষ্য যেরূপ জীর্ণ পুরাতন বস্ত্র ত্যাগ করিয়া অন্য নূতন বস্ত্র গ্রহণ করে, সেইরূপ দেহী জীবাত্মাও জরাগ্রস্ত জীর্ণ দেহ পরিত্যাগ করিয়া অন্য নূতন শরীর ধারণ করিয়া থাকেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপরোক্ত উভয় প্রকারের যে কোন রকমেই হউক দেহান্ত না হইলে প্রাণবায়ুও স্থূলদেহ ত্যাগ করিতে পারে না।

প্রাণতত্ত্ব প্রাণবায়ুকে জীবন দান করে অর্থাৎ গতিশীল করে। যোগীর সূক্ষ্মশরীরে অবস্থান কালে সূক্ষ্ম প্রাণতত্ত্ব সূক্ষ্মদেহে বিদ্যমান থাকা হেতু স্থূলদেহের প্রাণবায়ু স্থূলদেহেই অবস্থান করিয়া নিশ্চল গতিহীন হয়। সংস্কারমুক্ত না হইলে বা অন্য দেহ ধারণ না করিলে যোগী সূক্ষ্মদেহে থাকিলেও স্থূলদেহের সহিত সম্বন্ধ হইতে বিচ্ছিন্ন হইতে পারে না—সূক্ষ্ম যোগসূত্র বর্ত্তমান থাকেই। সূক্ষ্মদেহের চতুঃকোষ তথা সূক্ষ্মদেহী জীবাত্মা স্থূলদেহে প্রবেশ করিলেই পুনরায় সূক্ষ্ম প্রাণতত্ত্ব অপেক্ষাকৃত স্থূল প্রাণবায়ুর সহিত মিলিত হইয়া বায়ুকে গতিশীল করিলে দেহ জাগ্রত হয়। তখনই সেই মৃতবৎ শরীর প্রাণময় দেখিতে পাওয়া যায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীমদ্ভাগবতে ভগবান কপিল মাতা দেবহুতিকে অষ্টাঙ্গ যোগোপদেশ-কালে বলিয়াছেন—

"প্রাণস্য শোধয়েন্মার্গং পূরকুম্ভকরেচকৈঃ।
বিপর্য্যয়েণাপি শনৈরভ্যসেন্নিয়তেন্দ্রিয়ঃ ॥"

অর্থাৎ—যোগী জিতেন্দ্রিয় হইয়া পূরক, কুম্ভক ও রেচক, অনুলোম বা প্রতিলোম, যে কোন ক্রমানুসারে তিন প্রাণায়াম-দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ প্রাণমার্গ শোধন করেন।

শ্রুতি বলেন—

"সব্যাহৃতিং সপ্রণবাং গায়ত্রীং শিরসা সহ।
ত্রিঃ পঠেদায়তপ্রাণঃ প্রাণায়ামঃ স উচ্যতে ॥"

অর্থাৎ—প্রাণবায়ুকে রুদ্ধ করিয়া ব্যাহৃতি, প্রণব ও মস্তকের সহিত তিন বার গায়ত্রী পাঠ করিবে। গীতায় শ্রীভগবান্ স্বীয় সখা অর্জ্জুনকে উপদেশ-কালে বলিয়াছেন—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"অপানে জুহ্বতি প্রাণং প্রাণেঽপানং তথাপরে।
প্রাণাপানগতী রুদ্ধ্বা প্রাণায়ামপরায়ণাঃ ॥
অপরে নিয়তাহারাঃ প্রাণান্ প্রাণেষু জুহ্বতি।"

অর্থাৎ—কোন কোন যোগী অপানবায়ুতে প্রাণবায়ুর হবন করেন অর্থাৎ পূরকপ্রধান আন্তর কুম্ভক করেন, আবার কেহ কেহ প্রাণবায়ুতে অপানবায়ুর হোম করিয়া থাকেন অর্থাৎ রেচকপ্রধান বাহ্য কুম্ভক করিয়া থাকেন। অন্য আহার-সংযমী প্রাণায়ামপরায়ণ যোগী প্রাণ ও অপানের গতি বন্ধ করিয়া প্রাণাদি পঞ্চবায়ুতে পঞ্চবায়ুর হোম করিয়া থাকেন।

মহামুনি পতঞ্জলি বলিতেছেন—

"তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োর্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ ॥"

অর্থাৎ—শ্বাস-প্রশ্বাসের গতিকে বন্ধ করাই প্রাণায়াম।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীমদ্ভাগবতেও একটী শ্লোক আছে—

"দশকৃত্বস্ত্রিষবণং মাসাদর্বাগ্ জিতানিলঃ।"

অর্থাৎ প্রাতঃকাল, মধ্যাহ্নকাল এবং সায়ংকাল তিন সময়ে ওঁকার সহিত প্রাণায়াম দশ দশ বার করিয়া এক মাসাবধি করিলে জিতানিল হওয়া যায়; বায়ুকে জয় করিতে পারা যায়।

ঐতরেয় আরণ্যকের "প্রাণেন সৃষ্টাবন্তরিক্ষং চ বায়ুশ্চ" ও পুরুষসূক্তের "প্রাণাদ্ বায়ুরজায়ত" ইত্যাদি বচন দ্বারা যদ্যপি মূলতঃ প্রাণবায়ু প্রাণতত্ত্ব হইতে উৎপন্ন হইয়াছে প্রমাণিত হয় অর্থাৎ প্রাণ এবং বায়ু দুইটী ভিন্ন তত্ত্ব, তথাপি প্রাণ এবং বায়ুর মধ্যে পরস্পর পিতাপুত্ররূপ ঘনিষ্ঠ অচ্ছেদ্য সম্বন্ধ নিবন্ধন ইহারা সাময়িকভাবে পৃথক্ হইলেও সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্ন হওয়া অসম্ভব, সূক্ষ্ম যোগসূত্র অবশ্যই থাকিবে। বায়ু ব্যতিরেকে প্রাণ যেরূপ নিষ্ক্রিয়, বায়ুও তদ্রূপ প্রাণ ছাড়া অকর্ম্মণ্য। এইরূপে উপরোক্ত উপনিষদ্, গীতা, ভাগবতাদির

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বচনগুলি হইতে স্থির সিদ্ধান্তেই উপনীত হইতে পারা যাইতেছে, যে, শ্বাস-প্রশ্বাসই দেহের প্রাণ।

ক্রিয়াশক্তিরূপ প্রাণই আত্মা, আত্মাই প্রাণ। তৈত্তিরীয় উপনিষদ্ বলেন—

শারীর আত্মা। "সর্ব্বমেব ত আয়ুর্যন্তি॥ যে প্রাণং ব্রহ্মোপাসতে। প্রাণো হি ভূতানামায়ুঃ॥ তস্মাৎ সর্ব্বায়ুষমুচ্যতে ইতি। তস্যৈষ এব শারীর আত্মা॥"

অর্থাৎ—যাঁহারা ব্রহ্মবুদ্ধিতে প্রাণের উপাসনা করেন তাঁহারা সম্পূর্ণ আয়ু প্রাপ্ত হন। যেহেতু প্রাণই সর্ব্বভূতের আয়ু; সেইজন্য প্রাণকে সর্ব্বায়ুষ বলা হয়। এই প্রাণই শারীর আত্মা—দেহাধিষ্ঠিত আত্মা।

প্রাণ থাকিলে দেহে আত্মার নিবাস। দেহের সহিত দেহী অর্থাৎ জীবাত্মা ও তাঁহার মন বিশেষ সম্বন্ধে জড়িত। দেহের অণু-পরমাণু, রস, রক্ত, মাংস, মেদ আদি সমস্তই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সংস্কার অনুযায়ী ও সংস্কারময়। শ্বাস-প্রশ্বাসের সহিত অর্থাৎ প্রাণের সহিত মনেরও ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। এই মনের সহিত মিত্রতা করিতে না পারিলে—মনকে স্ববশে আনিতে সক্ষম না হইলে কোন কার্য্য, কোন সাধনাই সিদ্ধ হইবে না। সাধকের প্রথম কর্ত্তব্য মনকে বশীভূত করা। এই বিষয়াসক্ত মন সহজ বস্তু নয়। গীতায় পার্থ বলিয়াছেন—

"চঞ্চলং হি মনঃ কৃষ্ণ প্রমাথি বলবদ্দৃঢ়ম্।
তস্যাহং নিগ্রহং মন্যে বায়োরিব সুদুষ্করম্॥"

অর্থাৎ—হে কৃষ্ণ! মন চঞ্চল, প্রমাথি, বলবৎ ও দুর্দ্দমনীয় বলিয়া আমি উহার সংযমকে শ্বাসরোধের ন্যায় অত্যন্ত দুঃসাধ্য মনে করি।

শ্রীভগবানও উত্তরে বলিয়াছেন—

"অসংশয়ং মহাবাহো মনো দুর্নিগ্রহং চলম্।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থাৎ—মন যে দুর্দ্দমনীয় ও চঞ্চল এ বিষয়ে সন্দেহ নাই।

অমৃতবিন্দু উপনিষদ্ বলেন—

"মন এব মনুষ্যাণাং কারণং বন্ধমোক্ষয়োঃ।
বন্ধায় বিষয়াসক্তং মুক্ত্যৈ নির্বিষয়ং স্মৃতম্॥"

অর্থাৎ—মানবের মনই বন্ধন তথা মোক্ষের প্রধান কারণ। মন বিষয়ে আসক্ত হইলে বন্ধনের কারণ হয়, বিষয়ে নির্লিপ্ত হইলে উহা মুক্তি দান করে।

সহস্রাঙ্কুর, শাখা, ফল ও পত্রবিশিষ্ট এই সংসার-বৃক্ষের মূলই হইতেছে মন। সংকল্পেরই অপর নাম মন। এই সংকল্পের উপশম করিয়া সংসার-পাদপের জড় মনকে শুকাইয়া দিলেই সংসার-বৃক্ষও আপনা হইতেই শুকাইয়া যাইবে। দেহের আত্মারূপী রাজা মোহময়ী মদিরা পান করিয়া সংজ্ঞাশূন্য হইলে তাঁহার দাস মনের দাসী ইন্দ্রিয়গণ তখন প্রভু হইয়া তাঁহাকে আজ্ঞাকারী

মনঃসংযম ও মনোবিজ্ঞান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সেবক করিয়া দেয়, প্রভু হইয়া ভৃত্যের অধীন—ইহাই সংস্কারাচ্ছন্ন জীবাত্মার অবস্থা। মন ইন্দ্রিয়ের দাস হইলে মোহ-বন্ধন ছিন্ন হয় না। ইন্দ্রিয়গণকেই দাসী করিতে হইবে। কিন্তু মন ও ইন্দ্রিয়গণ সকলেই যাহার দাস তাহাকে আয়ত্ত করিতে পারিলে মন ও ইন্দ্রিয়গণ স্বভাবতঃ সংযত ও অধীন হইবে। এই প্রসঙ্গে ঐতরেয় আরণ্যকের একটী অপূর্ব্ব আখ্যায়িকা স্মরণ হইতেছে—ইন্দ্রিয়গণের মধ্যে আপোষে ঝগড়া সুরু হইল—সর্ব্বশ্রেষ্ঠ কে? স্থির হইল যে, যে এই দেহ ত্যাগ করিয়া গেলে দেহ নষ্ট হইয়া যাইবে বা পড়িয়া যাইবে সে-ই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। একে একে সব ইন্দ্রিয় ও শেষে মনও দেহ হইতে বহির্গত হইয়া দেখিল কাহারও অভাবেই শরীর নষ্ট হইতেছে না। কিন্তু সর্ব্বশেষে প্রাণ দেহ ত্যাগ করিবামাত্রই দেহ পড়িয়া গেল। তাহাতেও প্রাণের শ্রেষ্ঠতা স্বীকার করিতে রাজী হইল না কেহই। অনন্তর পুনরায় সকলে স্থির করিল

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যে, যে দেহে প্রবেশ করিলে দেহ পুনর্জাগ্রত হইবে, দেহ দণ্ডায়মান হইবে সে-ই আমাদের মধ্যে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। পুনরায় একে একে সকলেই প্রবেশ করিলেও দেহ পূর্ব্বানুরূপ মৃতবৎ রহিল কিন্তু প্রাণ প্রবেশ করিবামাত্রই দেহ সজীব ও জাগ্রত হইয়া উত্থিত হইল। তখন সকলেই প্রতিজ্ঞানুযায়ী প্রাণের শ্রেষ্ঠত্ব ও প্রভুত্ব মানিয়া লইতে বাধ্য হইল। ঋগ্বেদের—**"অপশ্যং গোপামনিপদ্যমান মা চ পরা চ পথিভিশ্চরন্তম্।......"** ইত্যাদি মন্ত্রে প্রাণকে 'গোপা' অর্থাৎ ইন্দ্রিয়গণের রক্ষক শব্দে কথিত হইয়াছে।

ঋগ্বেদ-সংহিতায় ইন্দ্রিয়গণ **"ত্বমস্মাকং তব স্মসি"** তুমি আমাদের স্বামী ও আমরা তোমার ভৃত্য বলিয়া প্রাণের শ্রেষ্ঠতা মানিয়া লইয়াছে।

ইন্দ্রিয়গণ মনের দাসী হইলেও মন এবং ইন্দ্রিয়গণ সকলেই প্রাণের ভৃত্য ; সুতরাং প্রাণকে স্ববশে আনিতে পারিলে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্বভাবতঃ সকলেই অধীন হইবে। প্রাণ স্থির হইলে মন ও ইন্দ্রিয়গণও সংযত ও স্থির হইবে। প্রাণ তথা মনকে সংযত করিতে হইলে শ্বাস-প্রশ্বাসে নাম-জপ অভ্যাস করিতে হয়। কারণ, শ্বাস-প্রশ্বাসের সহিত মনের বিশেষ সম্পর্ক। শ্বাস-প্রশ্বাসকে জয় করিতে না পারিলে মন স্থির হইতে পারে না। শ্বাস-প্রশ্বাসে নাম-জপ অভ্যাস দ্বারা প্রাণ, মন ও ইন্দ্রিয়াদিকে জয় করা যায়—সমস্ত সহজেই বশীভূত হয়। শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্রিয়া-রহস্য-'সঙ্কেত' অবগত হইয়া সাধনা আরম্ভ করিলে পথ কতকটা সরল হইয়া যায়। সাধনপথে অগ্রসর হইতে অনেক সহায়তা পাওয়া যায়।

শ্বাস-প্রশ্বাস দেহকে শোধন করে। শ্বাস আমরা যাহা গ্রহণ করি, বিশুদ্ধ বায়ু তাহাতে—'অক্সিজেন' (Oxygen) আধার শোধন থাকে অধিক ; ফুসফুসে (lungs) গিয়া রক্ত ও পবিত্রীকরণ। 'অক্সিজেনেটেড' (oxygenated) করে ও সঙ্গে সঙ্গে দেহের সর্ব্বত্র প্রতি শিরায় শিরায় গিয়া বাহাত্তর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হাজার নাড়ী ঘুরিয়া রক্ত শোধনান্তে দেহের যত ময়লা (Carbon-di-oxide) সহিত ফিরিয়া বাহির হয় প্রশ্বাসরূপে। ইহাই শ্বাস-প্রশ্বাসের কাজ। রক্তের ক্রিয়া স্থূলতঃ দেহের উপর এবং সূক্ষ্মতঃ মনের উপর। রক্ত অনুযায়ী শরীর ও মন তৈয়ার হয়। রক্ত বিকৃত হইলে দেহ এবং মনও বিকারপ্রাপ্ত হয়। দেহ এবং মনের যাবতীয় রোগের অন্যতম প্রধান কারণ রক্ত। আনুষঙ্গিক কারণও কদাচিৎ দৃষ্টিগোচর হয়। রক্ত যতটা পরিমাণে শুদ্ধ, মন ততটাই শুদ্ধ ও পবিত্র হয়। এই ভাবে দেহের তথা শ্বাস-প্রশ্বাসের সহিত মনের সম্বন্ধ।

এই শ্বাস-প্রশ্বাসের সহিত শ্রীভগবানের নাম যোগ করিতে হয়। নামকে শ্বাসের সঙ্গে পরিচয় করাইয়া সঙ্গ ধরাইয়া দিতে পারিলে নাম শ্বাসের সঙ্গে গিয়া, বাহাত্তর হাজার নাড়ী পূর্ব্বোক্ত প্রণালীতে ঘুরিয়া, শ্বাস রক্তকে শোধন করিয়া ও নাম রক্তকে পবিত্র করিয়া, প্রশ্বাস সঙ্গে

অজপা সাধন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ফিরিয়া আসে। এই শুদ্ধ, পবিত্র ও নামময় রক্তের ক্রিয়া দেহ এবং মনের উপর হইয়া দেহ তথা মনকে শুদ্ধ, সাত্ত্বিক, পবিত্র ও নামময় করে। এইরূপ অভ্যাস দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাসের সহিত মনের মিত্রতা হওয়ায় নাম-প্রেমী মন নামসহিত ক্রমশঃ স্বভাবতঃ শ্বাসে-প্রশ্বাসে নিবিষ্ট হয়। এই প্রকারে শ্বাস-প্রশ্বাসে যুক্ত হইয়া নাম আপনা হইতেই চলিতে থাকে; সাধক তখন আর নাম করে না—নাম আপনা হইতেই জপ হয়। **ইহাই অজপা সাধন বা অজপা জপ।**

উপরোক্ত প্রণালীতে সাধন দ্বারা সংস্কারময় দেহ, মন, ইন্দ্রিয়াদি ও সংস্কারাচ্ছন্ন আত্মা ক্রমশঃ ভগবন্নামময় হইয়া অহং-সংস্কারমুক্ত হয়।

এই অজপা নাম-সাধনের লক্ষ্য, ধ্যান ও প্রণালী।

এই সাধনের পৃথক্ ধ্যান-বিধি নাই। ধ্যানের কোন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিশেষ মূর্ত্তি এই সাধন-পদ্ধতিতে দেখিতে পাওয়া যায় না।

ভগবৎস্বরূপ। এই অজপা সাধনের লক্ষ্য স্বয়ং **শ্রীভগবান।** 'ভগ'—অর্থে ষড়ৈশ্বর্য্য ; সমস্ত ঐশ্বর্য্যে ব্যাপ্ত—সর্ব্বৈশ্বর্য্যশালী যিনি অর্থাৎ সমস্ত ঐশ্বর্য্য যাঁহাতে—তিনিই শ্রীভগবান। শ্রুতি বলিতেছেন—

"যচ্চ কিঞ্চিজ্জগৎ সর্ব্বং দৃশ্যতে শ্রূয়তেঽপি বা।
অন্তর্বহিশ্চ তৎসর্ব্বং ব্যাপ্য নারায়ণঃ স্থিতঃ॥"

অর্থাৎ—সৃষ্টিমাত্র স্থাবর-জঙ্গম যাহা কিছু দেখা এবং শুনা যায় সেই সমস্তের ভিতরে ও বাহিরে ব্যাপ্ত হইয়া নারায়ণ বিরাজমান।

স্মৃতি বলেন—

"একঃ সর্ব্বেষু ভূতেষু পরমাত্মা প্রকাশতে।
একেন পুরুষেণেদং বিশ্বং ব্যাপ্তং মহীয়সে॥"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থাৎ—সর্ব্বভূতে একই পরমাত্মার প্রকাশ, একই মহান্ পুরুষ সমস্ত বিশ্বে ব্যাপ্ত।

রামায়ণেও অনুরূপ একটী শ্লোক পাওয়া যায়—

"শরীরে তব পশ্যামি জগৎ সর্ব্বমিদং প্রভো।
ত্বমনাদিরনির্দ্দেশ্যস্ত্বামহং শরণং গতঃ ॥"

অর্থাৎ—হে প্রভো! আপনি অনাদি তথা অনির্দ্দেশ্য; আপনার শরীরে সমস্ত জগৎ দর্শন করিতেছি—আমি আপনারই শরণাগত।

মহাভারতের একটী বচন আছে—

"রাজাধিরাজঃ সর্ব্বেষাং বিষ্ণুঃ সর্ব্বময়ো মহান্।
ঈশ্বরং তং বিজানীমঃ স পিতা স প্রজাপতিঃ ॥"

অর্থাৎ—যিনি রাজাগণের অধিরাজ, সকলের মধ্যে ব্যাপ্ত এবং সর্ব্বময় মহান্, তাঁহাকেই আমরা ঈশ্বর বলিয়া জানি। তিনি আমাদের পিতা, তিনিই প্রজাপতি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গীতায় শ্রীভগবান বলিয়াছেন—

"পুরুষঃ স পরঃ পার্থ ভক্ত্যা লভ্যস্ত্বনন্যয়া।
যস্যান্তঃস্থানি ভূতানি যেন সর্ব্বমিদং ততম্॥"

অর্থাৎ—হে পার্থ! ভূতগণ যাঁহার মধ্যে অবস্থিত, যিনি সমস্ত ব্যাপিয়া আছেন, সেই শ্রেষ্ঠ পুরুষকে ঐকান্তিকী ভক্তি দ্বারা লাভ করা যায়।

আরও একটী চমৎকার শ্লোক নিম্নে উদ্ধৃত করা হইতেছে। ইহা কোথায় আছে ঠিক স্মরণে আসিতেছে না। খুব সম্ভব উপনিষদেরই হইবে—

"একো বিষ্ণুরনেকেষু জঙ্গমস্থাবরেষু চ।
অনুস্যূতো বসত্যাত্মা ভূতেষ্বহমবস্থিতঃ॥
তৈলং তিলেষু কাষ্ঠেষু বহ্নিঃ ক্ষীরে ঘৃতং যথা।
গন্ধঃ পুষ্পেষু ভূতেষু তথাত্মা অবস্থিতোঽহম্॥"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থাৎ—আমি একই বিষ্ণু বহু হইয়া স্থাবর তথা জঙ্গমে ওতপ্রোতভাবে আত্মারূপে অবস্থিত আছি; যেরূপ তিলে তৈল, কাষ্ঠে অগ্নি, দুগ্ধে ঘৃত, পুষ্পে গন্ধ অনুস্যূত ভাবে রহিয়াছে, সর্ব্বভূতে আমিও তদ্রূপ আত্মারূপে অবস্থান করিতেছি।

উপরোক্ত নানা শাস্ত্রোদ্ধৃত বচন দ্বারা সিদ্ধ হইতেছে যে, সমস্ত বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডে ব্যাপ্ত তথা সর্ব্বৈশ্বর্য্যশালী যিনি তিনিই **শ্রীভগবান।**

সর্ব্বশ্রেষ্ঠ উপাসনা।

সর্ব্বশাস্ত্রসম্মত এবম্প্রকার ভগবদুপাসনাই সর্ব্ব-শ্রেষ্ঠ উপাসনা। শ্রীভগবান স্বয়ং গীতায় বলিয়াছেন—

"বহূনাং জন্মনামন্তে জ্ঞানবান্ মাং প্রপদ্যতে।
বাসুদেবঃ সর্ব্বমিতি স মহাত্মা সুদুর্লভঃ॥"

অর্থাৎ—বহু জন্মের শেষে জ্ঞানবান্ ব্যক্তি এই চরাচর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সমুদয় জগৎই বাসুদেব এই জ্ঞানে আমাকে ভজন করেন এইরূপ মহাত্মা অতি দুর্ল্লভ।

পরাশান্তি লাভই জীবের উদ্দেশ্য। অভাবই দুঃখ—অশান্তি। 'সব' না পাইলে অভাব যায় না। এই 'সব' অর্থাৎ শ্রীভগবানের শ্রীচরণ; ভগবৎ-প্রাপ্তিই পূর্ণশান্তি বা পরাশান্তি। রূপ ত' তাঁহার নাই। শ্রুতি বলিতেছেন—"ন তস্য প্রতিমাস্তি যস্য নাম মহদ্যশঃ।"

জীবের উদ্দেশ্য ও ভগবানের অবতারী রূপ।

অর্থাৎ—তাঁহার কোনও রূপ নাই যাঁহার অত্যন্ত যশঃ। বিশ্বরূপই তাঁহার রূপ। তাঁহার রূপই হইতেছে সর্ব্বৈশ্বর্য্য। 'সব'—এর আবার রূপ কি? কিন্তু নির্গুণ-নিরাকারের ভজন হয় না; তাই রূপ আশ্রয় করিতে হয়। পরন্তু মনুষ্য মাত্রেরই অনুভূতি জীবশ্রেষ্ঠ মানব পর্য্যন্ত। সুতরাং তিনি সাধনার তথা সাধকের সাধ্যরূপ বিশেষ মানব—অতিমানবরূপে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দর্শন না দিলে অনুমান বা ধারণা করা মনুষ্যের পক্ষে সম্ভব নয়—সাধ্যাতীত। পদ্মপুরাণে শ্রীভগবান বলিয়াছেন—"নারদ! আমার যে রূপ তুমি দর্শন করিতেছ ইহা মায়া-বিরচিত, প্রকৃত রূপ নহে। কারণ, আমার পরম স্বরূপ তুমি দর্শন করিতে সমর্থ হইবে না।" শ্রীভগবান বিমল-জ্ঞানময়; সুতরাং তাঁহার জন্ম আদি কদাপি সম্ভব নহে; তথাপি স্বেচ্ছায় ভক্তগণের উদ্ধার হেতু কখন কখনও সচ্চিদানন্দময় বিমল শরীর ধারণ করিয়া থাকেন। ইহাই শ্রীভগবানের অবতারী রূপ। শ্রীভগবান যে রূপে অবতীর্ণ হন সেই সকল (রাম, কৃষ্ণ, খৃষ্ট, মহম্মদ, বুদ্ধ, শঙ্কর, নানক, চৈতন্য, রামকৃষ্ণ, বিজয়কৃষ্ণ প্রভৃতি) রূপ সংস্কারানুযায়ী ইচ্ছামত আশ্রয় করিয়াই নাম-সাধক, 'নাম' 'নামী' এক ধারণা করতঃ, নাম-সাধন পথে অগ্রসর হন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নাম পরব্রহ্ম উপাসনা।

কেবলমাত্র ওঁকার অর্থাৎ ভগবন্নাম আশ্রয় করিয়া পর ও অপর ব্রহ্ম বা নির্গুণ ও সগুণ যে কোন ব্রহ্মপ্রাপ্তি হইতে পারে। ইহা শ্রুতিসিদ্ধান্ত।

পরব্রহ্ম—নির্গুণ, নির্ব্বিকার, শুদ্ধ, চিৎস্বরূপ তথা আনন্দময়।

অপর ব্রহ্ম—হিরণ্যগর্ভ, শিব, বিষ্ণু আদি রূপ।

অপর ব্রহ্ম বিষ্ণু, শিব—ইঁহাদের উপাসনা দ্বারা যেরূপ সগুণ ও নির্গুণ ব্রহ্মপ্রাপ্তি হয় ওঁকার অর্থাৎ **'নাম' পরব্রহ্ম** উপাসনা দ্বারাও তদ্রূপ সগুণ-নির্গুণ ব্রহ্মপ্রাপ্তি ঘটিয়া থাকে।

কিন্তু অপর দেবতাগণের উপাসনা দ্বারা কেবল লৌকিক ও পারলৌকিক ঐশ্বর্য্য আদি ফলপ্রাপ্তি হইতে পারে। ইহাও অবশ্য বিষ্ণু, শিব আদি অপর ব্রহ্ম ভজনের সহায়ক, সন্দেহ নাই। এই প্রকার উপাসনায় ব্রহ্মপ্রাপ্তিতে বিলম্বই হইয়া থাকে; নতুবা অন্তিমে ব্রহ্মপ্রাপ্তি সম্বন্ধে সন্দিহান হইবার কোন কারণ নাই।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিজয়কৃষ্ণের নাম-সাধনায় রূপ বা মূর্ত্তিধ্যানের কোন বিধি নাই। সংস্কারানুযায়ী ইচ্ছামত যে কোন রূপ গ্রহণ করিয়া সাধন করিতে কোনও বাধাও নাই। এই সাধনার বিধি—"অপ্রাকৃত শক্তিযুক্ত শ্রীভগবন্নাম শ্বাস-প্রশ্বাসে জপ।"

ভগবানের অনন্ত রূপ।

এই নাম-সাধনকালে প্রথমতঃ সাধকের সংস্কারানুসারে শ্রীভগবানের বিশেষ অবতারী রূপ, পরে ক্রমশঃ তাঁহার অনন্ত বিশ্বরূপ দর্শন হয়। তিনি অনন্ত, তাঁহার রূপও অনন্ত।

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় শ্রীভগবানের অনন্ত বিশ্বরূপ দর্শন করিয়া পার্থ বলিয়াছেন—

"অনেকবাহূদরবক্ত্রনেত্রং
পশ্যামি ত্বাং সর্ব্বতোঽনন্তরূপম্।
নান্তং ন মধ্যং ন পুনস্তবাদিং
পশ্যামি বিশ্বেশ্বর বিশ্বরূপ ॥"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থাৎ—হে বিশ্বেশ্বর! বিশ্বরূপ! আমি বহু সংখ্যক বাহু, উদর, মুখ ও নেত্রবিশিষ্ট তোমার অনন্ত রূপ দেখিতেছি বটে; কিন্তু তুমি সর্ব্বব্যাপী বলিয়া না অন্ত, না আদি, না মধ্য দেখিতেছি।

তাঁহার একটী রূপ ত' নয়; তিনি কোন্ রূপে দেখা দিবেন কখন্, তাহা কে বলিতে পারে? 'নাম' আশ্রয় করিলে নামেই নামী অর্থাৎ শ্রীভগবানের সন্ধান পাওয়া যায়—তাঁহার রূপ দর্শন হয়। নামেই নামীর রূপ থাকে। নামই নামীর রূপ বা মূর্ত্তি। নাম-নামী এক। 'শ্রীশ্রীসদ্গুরুসঙ্গ' চতুর্থখণ্ডে শ্রীশ্রীকুলদানন্দ বলিয়াছেন—

নাম-নামী এক।

"প্রত্যেকটী শব্দেই ত' এক একটী বস্তু নির্দ্দেশ করে। শব্দ স্মরণ বা উচ্চারণের সঙ্গে সঙ্গে বস্তুটী যেন চক্ষে পড়ে। 'জল' বলা মাত্র 'জ' এবং 'ল' কেহ ভাবে না—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

'জ' এবং 'ল' শব্দের উপরও কাহারও লক্ষ্য পড়ে না, তরল বস্তু জলটীই মাত্র মনে হয়। এইরূপ প্রত্যেকটী শব্দেরই তাৎপর্য্য কোন একটী বস্তু। বস্তুটী নির্দ্দেশ করিবার জন্যই শব্দ। ঘটী, বাটী, ভাত, রুটী প্রভৃতি শব্দ উচ্চারণ মাত্র ঐ বস্তুগুলি স্মরণ হয়। ইষ্টনামেরও সেই প্রকার। যিনি তাৎপর্য্য, ইষ্টনাম স্মরণ মাত্রে তাঁহাকে মনে পড়িলেই নাম-জপ সার্থক। ভগবানও বলিয়াছেন—

"ওমিত্যেকাক্ষরং ব্রহ্ম ব্যাহরন্ মামনুস্মরন্ ।
যঃ প্রয়াতি ত্যজন্ দেহং স যাতি পরমাং গতিম্ ॥"

ভগবানকে স্মরণ করিয়া জপেরই বিশেষত্ব বলিয়াছেন, 'নামের' সঙ্গে সঙ্গে ইষ্ট-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্ফুর্ত্তি হইলেই 'নাম' ও 'নামী' এক হইল।"

এখানে প্রশ্ন উঠা স্বাভাবিক যে, যদি বস্তুটী পূর্ব্ব হইতে জানা থাকে বা দেখিয়া থাকি তাহা হইলেই বস্তুটীর নাম স্মরণ মাত্রেই উহার রূপ মনে পড়ে। কিন্তু না দেখিয়া থাকিলে তাহার রূপ বা আকৃতি দ্রষ্টার উপদিষ্ট রূপের কল্পনা দ্বারা স্মরণ করিতে হয়। যাঁহার নাম করা হইতেছে তাঁহার কোন রূপ বা অস্তিত্ব আছে কি না ইহা স্থির বা সিদ্ধ করিতে হইলে ঋষি-প্রণীত শাস্ত্রাদির সাহায্য গ্রহণ করাই একমাত্র উপায়। শ্রীকৃষ্ণ বা শ্রীরামচন্দ্রের রূপও আমরা দর্শন করি নাই। শাস্ত্রকাররা প্রত্যক্ষ দর্শন করিয়া তাঁহাদের রূপের বর্ণনা দিয়াছেন। এই সকল রূপও আমাদের নিকট 'পরের মুখে ঝাল' খাওয়ার ন্যায় কষ্ট কল্পনা মাত্র। কষ্ট কল্পনা হইলেও এই সমস্ত রূপ সত্য ও সাধ্য। শাস্ত্রকারদের গ্রন্থাদি ও বাক্যের উপর শ্রদ্ধা ও কাল্পনিক বিশ্বাস স্থাপন করিয়াই বিধিমত নাম করিয়া গেলে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শাস্ত্রবাক্য যদি সত্য হয় নামীরও দর্শন নামেরই মধ্যে পাওয়া যাইবেই। যেরূপ জল বস্তুটী আমি না দেখিয়া থাকিলেও প্রত্যক্ষদর্শীর বর্ণিত রূপ আছে ও ইহা সত্য বলিয়া বিশ্বাস করিয়া মানিয়া লইতে হয়, নাম সম্বন্ধেও তদ্রূপ, নামই নামের মূর্ত্তি—'নাম' 'নামী' এক—ইহা সত্য। দিব্যদ্রষ্টা শাস্ত্রকর্ত্তাদের এই বাক্য মানিয়া লইয়া শ্রদ্ধা ও বিশ্বাস স্থাপন পূর্ব্বক 'সঙ্কেতজ্ঞ' হইয়া সাধন-পথে চলিতে হয়।

'নাম' 'নামী' এক। কঠোপনিষদ্ ইহার প্রমাণস্বরূপ এইরূপ বলিয়াছেন—

"এতদ্ধ্যেবাক্ষরং ব্রহ্ম এতদ্ধ্যেবাক্ষরং পরম্।
এতদ্ধ্যেবাক্ষরং জ্ঞাত্বা যো যদিচ্ছতি তস্য তৎ॥"

অর্থাৎ—সুপ্রসিদ্ধ ওঁকার—এই অক্ষরই অর্থাৎ নামই অপরব্রহ্মস্বরূপ এবং এই অক্ষরই পরব্রহ্মস্বরূপও; কারণ, এই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অক্ষরই উভয় প্রকার ব্রহ্মের প্রতীক বা আলম্বন। এই অক্ষরকে জানিয়া যে যাহা ইচ্ছা করে তাহার তাহাই সিদ্ধ হয়।

পাতঞ্জল যোগদর্শন 'সমাধিপাদে' আছে—

"ঈশ্বরপ্রণিধানাদ্ বা।" "তস্য বাচকঃ প্রণবঃ।"

অর্থাৎ—ঈশ্বর-প্রণিধান দ্বারাও জীবের সমাধিলাভ হয়। সেই ঈশ্বরের বোধক শব্দ বা বাচক প্রণব অর্থাৎ ওঁ।

বাচ্য 'ঈশ্বর' বাচক তাঁহার 'নাম'। অনাদি কালের এই প্রণব বা নামের সহিত অনাদি ঈশ্বরের অনাদি সম্বন্ধ স্থিরই আছে।

গোস্বামী তুলসীদাস-কৃত 'রামচরিতমানসে' পাওয়া যায়—

"সমুঝত সরিস নাম অরু নামী।
প্রীতি পরস্পর প্রভু অনুগামী॥
নাম রূপ দুই ঈশ উপাধী।
অকথ অনাদি সুসামুঝি সাধী॥"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থাৎ—বুঝিতে সমর্থ হইলে 'নাম' ও 'নামী' এক। উভয়ের মধ্যে পরস্পর স্বামী এবং সেবকের সমান প্রীতি, মানে—নাম এবং নামীতে পূর্ণ একতা থাকা সত্ত্বেও যেমন প্রভুর পিছনে পিছনে সেবক চলেন, সেই প্রকার নামের পিছনে নামী অনুগমন করিয়া থাকেন—নাম লওয়ার সঙ্গে সঙ্গে নামেতে আসিয়া উপস্থিত হন। 'নাম' এবং 'রূপ' উভয়ই ঈশ্বরের উপাধি। নাম ও নামী অনির্ব্বচনীয়, অনাদি ; সুন্দর বুদ্ধি দ্বারাই তাঁহার স্বরূপ জানা যায়।

পদ্মপুরাণে একটী অপূর্ব্ব শ্লোক দৃষ্ট হয়—

"নাম চিন্তামণিঃ কৃষ্ণশ্চৈতন্যরসবিগ্রহঃ।
পূর্ণঃ শুদ্ধো নিত্যমুক্তোঽভিন্নাত্মা নাম-নামিনোঃ॥"

অর্থাৎ—'নাম' 'নামী'র ভেদ না থাকায় শ্রীকৃষ্ণনাম শ্রীকৃষ্ণেরই ন্যায় চৈতন্যরসবিগ্রহ, সর্ব্বৈশ্বর্য্যবান্, শুদ্ধ, নিত্যমুক্ত এবং চিন্তামণিবৎ সর্ব্বাভীষ্টপ্রদ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীচৈতন্যচরিতামৃতও বলেন—

"ঈশ্বরস্বরূপ প্রণব সর্ব্ববিশ্বধাম।"
"সর্ব্বাশ্রয়—ঈশ্বরের প্রণব উদ্দেশ।"
"কৃষ্ণ নাম কৃষ্ণ স্বরূপ দুই ত' সমান।"
"নাম বিগ্রহ স্বরূপ তিন একরূপ।" ইত্যাদি

উপরোক্ত 'শ্রুতি', 'যোগদর্শন', 'রামচরিতমানস' 'পদ্মপুরাণ' ও 'শ্রীচৈতন্যচরিতামৃতের' বচনাদি দ্বারা প্রতিপাদিত হইতেছে 'নাম' 'নামী' এক; সন্দেহ-সংশয়ের কিছুমাত্র অবকাশ নাই। 'নাম' 'নামী' এক—সিদ্ধ হইলে 'নামে'ই 'নামী'র অর্থাৎ যাঁহার 'নাম' করিতেছি তাঁহার দর্শন লাভ হয়। এই প্রকারের সাধনায় ধ্যানের ক্রিয়ানুষ্ঠানের প্রয়োজন হয় না। স্বাভাবিক ভাবেই ধ্যান হইয়া থাকে। এই সাধনায় নাম-ধ্যানই নামীর ধ্যান; মানস

স্বাভাবিক নাম-ধ্যান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জপই নামের ধারণা এবং অজপা জপ তথা অজপা জপের পরিণত অবস্থায় জপ বন্ধ হইলে কেবলমাত্র "নাম" দর্শন করাই হইতেছে নামের বা নামীর ধ্যান। ইহাই শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণের সাধনায় স্বাভাবিক ধ্যান।

নাম-সাধনকালে শ্রীভগবান কৃপা পূর্ব্বক তাঁহার অনন্ত বিভূতি—অনন্ত রূপের যে রূপেই তিনি দর্শন দেন কেন না, শ্রদ্ধা-ভক্তির সহিত পূজা ও প্রণাম করিতে হয়। শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ বলিয়াছেন—"এই সাধন-পথে চল্‌লে ভগবানের অনন্ত বিভূতি, যাবতীয় লীলা ক্রমে ক্রমে প্রকাশ হতে থাক্‌বে। নৌকায় চলার মত দু'পাশে কতই দর্শন করবে। শ্রদ্ধা-ভক্তির সহিত সর্ব্বত্রই প্রণাম করবে। আসক্ত কোথাও হবে না। আসক্ত হলেই সেখানে বদ্ধ হয়ে পড়বে। অগ্রসর না হলে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নূতন নূতন দর্শন হয় না, নূতন কোন অবস্থাও লাভ হয় না।" আসক্ত বা আবদ্ধ হইলে লক্ষ্যে পৌছিতে বিলম্ব হইবার সম্ভাবনাই থাকে অধিক। তাই ধৈর্য্য সহকারে সংযত হইয়া নাম-সাধন পথ অবলম্বন করতঃ অগ্রসর হইতে হয়,—নামই করিয়া যাইতে হয়।

নাম যোগ।

এইক্ষণে শ্রীভগবানের অজপা-জপ-যোগ-সাধন-পন্থার সংক্ষেপ তথা সারগর্ভ আলোচনায় অগ্রসর হওয়া যাইতেছে।—অজপা জপ সম্বন্ধে ইতঃপূর্ব্বে প্রসঙ্গক্রমে কথিত হইয়াছে। এইবার যোগ-সাধন কি, বুঝিবার চেষ্টা করা যাউক।—

"যুজ্যতেঽসৌ যোগঃ।"

অর্থাৎ—যে যুক্ত করিয়া দেয়, মিলন করিয়া দেয়—তাহাকে 'যোগ' বলে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পাতঞ্জল বেদের উপাসনা-কাণ্ডের পুনরুক্তি করিয়াছেন—

"যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ।"

অর্থাৎ—চিত্তবৃত্তি-নিরোধকেই 'যোগ' বলা হয়।

শ্রীভগবান গীতায় বেদের কর্ম্মকাণ্ডের পুনরুক্তি করিয়া বলিয়াছেন—

"যোগঃ কর্ম্মসু কৌশলম্।"

অর্থাৎ—ভগবৎপ্রাপ্তির জন্য সাধন-কৌশলই যোগ, শ্রীভগবানের সহিত সম্বন্ধ স্থাপন করিয়া সমস্ত কর্ম্ম করাই যোগ।

শ্রীভগবানই অন্যত্র বেদের জ্ঞানকাণ্ডের পুনরুক্তি করিয়া বলিয়াছেন—

"সমত্বং যোগ উচ্যতে।"

অর্থাৎ—দ্বন্দ্বরহিত হইয়া জীবাত্মা ও পরমাত্মার অভেদ-জ্ঞানকেই 'যোগ' আখ্যা দেওয়া হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগ-দর্শনের ভাষ্যকার মহর্ষি ব্যাস 'যোগঃ সমাধিঃ' বলিয়া যোগকে 'সমাধি' আখ্যা দিয়াছেন।

কেশিধ্বজ যোগের স্বরূপ এইরূপ বলিয়াছেন—

"আত্মপ্রযত্নসাপেক্ষা বিশিষ্টা যা মনোগতিঃ।
তস্যা ব্রহ্মণি সংযোগো যোগ ইত্যভিধীয়তে॥"

অর্থাৎ—চিত্তবৃত্তি যখন যম-নিয়মাদির সহায়তায় অন্যান্য বিষয় হইতে নিবৃত্ত হইয়া একমাত্র ভগবৎস্বরূপে যুক্ত হয়, তখন তাহা যোগ আখ্যা প্রাপ্ত হয়। যোগী যাজ্ঞবল্ক্যোক্ত যোগার্থের পুনরুক্তি করিয়া শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ বলিয়াছেন—"যদ্দ্বারা ভগবানকে লাভ করা যায়,—সমস্তই 'যোগ'। 'সংযোগঃ যোগমিত্যুক্তঃ জীবাত্মা পরমাত্মনঃ', জীবাত্মা ও পরমাত্মার যে সংযোগ, তাহাকেই 'যোগ' বলে।"

ভগবৎপ্রাপ্তির জন্য সাধন ও ভগবৎপ্রাপ্তি উভয়কেই 'যোগ' বলা হয়। একটী মিলনের উপায়, অপরটী মিলন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগের অন্তরায়।

চিত্তবৃত্তি নিরোধ না হইলে যোগ হয় না। আবার একাগ্রতা লাভ না হইলে চিত্তবৃত্তি-নিরোধও হয় না। সংস্কারাসক্ত ইতস্ততঃ বিক্ষিপ্ত ও ধাবিত মনকে সংযত করিয়া একাগ্র করিতে না পারিলে মন ভগবন্মুখী হইতে পারে না। একাগ্রতা লাভের অন্তরায়ও অনেক। পাতঞ্জল বলিয়াছেন—

"ব্যাধিস্ত্যানসংশয়প্রমাদালস্যাবিরতিভ্রান্তিদর্শনালব্ধ-ভূমিকত্বানবস্থিতত্বানি চিত্তবিক্ষেপাস্তেঽন্তরায়াঃ।"

অর্থাৎ—ব্যাধি, স্ত্যান (চিত্তের অকর্ম্মণ্যতা বা অক্ষমতা), সংশয়, প্রমাদ (ঔদাসীন্য বা সাধনার নিয়ম হইতে স্খলন), আলস্য, অবিরতি (মনকে রূপ-রসে আসক্ত রাখা অর্থাৎ বিষয়-তৃষ্ণা), ভ্রান্তি দর্শন (সাধক মনের শুষ্কাবস্থায় রূপ-রসই সুখের বস্তু মনে করা), অলব্ধভূমিকত্ব (তপস্যায় উপযোগী উপদ্রব-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শূন্য স্থান না পাওয়া বা সাধকের সমাধি ভূমি বিশেষের কোন অবস্থা লাভ না করা), অনবস্থিতত্ব (মনের শুষ্কত্ব ও চিত্তের অস্থিরতা),—এই সমস্ত চিত্তবিক্ষেপের হেতু তথা একাগ্রতা লাভের অন্তরায়।

এতদ্ব্যতীত পাতঞ্জল-মতে চিত্তবৃত্তি নিরোধের আরও কতকগুলি বিশেষ শত্রু আছে—

"দুঃখদৌর্ম্মনস্যাঙ্গমেজয়ত্বশ্বাসপ্রশ্বাসা বিক্ষেপসহভুবঃ।"

অর্থাৎ—দুঃখ, দৌর্ম্মনস্য (ইচ্ছার ব্যাঘাত হইলে যে মনঃক্ষোভ জন্মে), অঙ্গকম্পন ও শ্বাস-প্রশ্বাস এই সমস্তও বিক্ষেপের সহচর ও শত্রু।

শ্বাস-প্রশ্বাসকে জয় করিতে না পারিলে চিত্তবৃত্তি নিরোধ হইতে পারে না। শ্বাসপ্রশ্বাসে শ্রীভগবন্নাম বা নামী স্মরণ, মনন ও নিদিধ্যাসন একাগ্রতা লাভের শ্রেষ্ঠ উপায়। নিদিধ্যাসন—গরুর জাবর

মনোজয়ের সর্ব্বোৎকৃষ্ট উপায়।

৪

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাটার মত স্মরণে মননে যাহা পাওয়া যায় তাহা পুনঃ পুনঃ ভোগ করা। শ্রদ্ধা সহকারে শ্বাস-প্রশ্বাসে শ্রীভগবন্নাম জপ অভ্যাস করিলে অন্তরায়গুলি অতি সহজেই দূরীভূত হইয়া মন শীঘ্র একাগ্র হয়। ইহাই সর্ব্বোৎকৃষ্ট ও একমাত্র উপায় বলিলেও অত্যুক্তি হইবে না। যম, নিয়ম, আসন ও প্রাণায়ামাদি অভ্যাসও চিত্তবৃত্তি নিরোধের সহায়ক, সন্দেহ নাই।

অভ্যাস ও বৈরাগ্য। অভ্যাসই সাধনা, অভ্যাসই তপস্যা। তপস্যা ব্যতিরেকে যোগসিদ্ধি হওয়ার সম্ভাবনা নাই। **"নাতপস্বিনো যোগঃ সিধ্যতি।"** তপস্বী না হইলে যোগসিদ্ধি হইবে না। অভ্যাস হইতেই সাধক-হৃদয়ে ক্রমশঃ বৈরাগ্যের উদয় হয়। অভ্যাস দ্বারাই ক্রমে চিত্তবৃত্তি নিরোধ হয়।

সাংখ্য বলেন—

"বৈরাগ্যাদভ্যাসাচ্চ।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পাতঞ্জলও বলিতেছেন—

"অভ্যাসবৈরাগ্যাভ্যাং তন্নিরোধঃ।"
"তত্র স্থিতৌ যত্নোঽভ্যাসঃ॥"

অর্থাৎ—অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্তবৃত্তি নিরোধ হয় এবং কোনও সাধ্য বস্তু প্রাপ্তি হেতু বারম্বার চেষ্টা ও অভিনিবেশই অভ্যাস। শ্রীভগবানে অনুরাগ ও আর সব কিছুতে বিরাগই বৈরাগ্য। প্রকৃতির বিকৃতি বা বিকার ত্যাগই বৈরাগ্য। অভ্যাস দ্বারা তাঁহাকে ধরা যায়—বৈরাগ্য দ্বারা বিষয়কে ছাড়া যায়।

দুর্দ্দমনীয় ও চঞ্চল মনকে সংযত করিয়া ভগবন্মুখী করিবার উপায় গীতায় শ্রীভগবান বলিয়াছেন—

"অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেণ চ গৃহ্যতে।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থাৎ—হে কৌন্তেয়! অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা মনকে নিগৃহীত করা যায়।

শ্রীভগবান অন্যত্র বলিয়াছেন—

"অভ্যাসযোগযুক্তেন চেতসা নান্যগামিনা।
পরমং পুরুষং দিব্যং যাতি পার্থানুচিন্তয়ন্॥"

অর্থাৎ—হে পার্থ! অভ্যাসরূপ উপায় দ্বারা অনন্যচিত্তে সেই দিব্য পরম পুরুষকে চিন্তা করিতে করিতে প্রাপ্ত হওয়া যায়।

এই অজপা-সাধক প্রথমতঃ শ্বাসে-প্রশ্বাসে নাম-জপ অভ্যাস করে। সাধনের অবস্থায় সাধকের কখন কখনও নামে অরুচি

অজপা সাধন-ক্রম।

জন্মে—নাম নীরস শুষ্ক মনে হয়। তখন নাম-জপই এই রোগের একমাত্র ঔষধ। যেমন পিত্ত-রোগের ঔষধ মিশ্রী। মিশ্রীও প্রথমতঃ তিক্ত লাগে, ভাল না লাগিলেও মিশ্রীই খাইতে হয়, ক্রমে মিশ্রী মিষ্ট

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

লাগিতে থাকে, তদ্রূপ ঔষধ গেলার মত অনিচ্ছা সত্ত্বে, ভাল না লাগিলেও নামে অরুচির সময় চেষ্টা দ্বারা নাম জপ করিতে থাকিলে ক্রমে নাম ভাল লাগে, নামে রুচি আসে ও নাম সরস—মধুর মনে হয়।

এইরূপে শ্বাস-প্রশ্বাসের সহিত নাম জপ করিতে করিতে মন এবং নাম শ্বাস-প্রশ্বাসের সহিত মিলিয়া যায়। তখন শ্বাস-প্রশ্বাস নাম ছাড়িয়া আর কাজ করিতে পারে না। নামেরও শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গ ত্যাগ করা সম্ভব হয় না। তখন শ্বাস-প্রশ্বাসই নাম বা নামই শ্বাস-প্রশ্বাস হয়। আমি নাম করিতেছি—এই অনুভব বা বোধ থাকে না। শ্বাস-প্রশ্বাস চলিলেই নাম চলিতে থাকে।

এই প্রণালীতে নাম-জপ অভ্যস্ত হইলে নাম যোগীর অবস্থানুযায়ী সিদ্ধাসন, পদ্মাসন প্রভৃতি স্থির সুখাসন স্বভাবতঃ প্রথমতঃ যোগীর অজ্ঞাতসারে এবং পরে জ্ঞাত-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নাম-সমাধি ও পরাশান্তি।

সারেই হইয়া থাকে। ক্রমে চাঞ্চল্য গিয়া মন যেমন যেমন স্থির হইতে থাকে, তেমন তেমন শ্বাস-প্রশ্বাসের গতিও ধীরে ধীরে ছোট হয়; ইহাতে একপ্রকার স্বাভাবিক উৎকৃষ্ট প্রাণায়ামের ক্রিয়া হইতে থাকে। ক্রমশঃ চিত্তবৃত্তি নিরোধ হইয়া শেষে কুম্ভক হয়। ক্রমে নাম-জপ বন্ধ হয়। তখন আর নাম চলে না, নাম-জপ হয় না। সাধক তখন নাম দর্শন করে। এই প্রকারে নাম-ধারণা নাম-ধ্যানে পর্য্যবসিত হয়। এই কুম্ভক স্থায়ী—পাকা হইলে ক্রমে প্রায় সংস্কার-মুক্ত হইয়া অন্নময় আদি পঞ্চকোষ ভেদান্তে 'নামময় আমি' ও 'নামময় নামী' ভিন্ন থাকা পর্য্যন্ত সবিকল্প সমাধি লাভ হয় যাহাতে কিঞ্চিদধিক সংকল্প-বিকল্প অর্থাৎ সংস্কারের স্পর্শ বর্ত্তমান থাকে। এই সমাধি ভঙ্গ হইবার আশঙ্কা বর্ত্তমান। ঘাত-প্রতিঘাতরূপ প্রাকৃতিক বিপর্য্যয়ে ক্রমবর্দ্ধমান বায়ু যে প্রকারে বুদ্‌বুদাকারে অনন্ত জলরাশির গভীরতম প্রদেশ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইতেও উর্দ্ধে উত্থিত হইয়া প্রকাশিত হয়, তদ্রূপ যোগীর অন্তরের গভীরতম অন্তস্তলে অহং-এর স্পর্শ বিদ্যমান থাকা হেতু ক্রমে ভিতরেই উহা স্বভাবতঃ বিকারপ্রাপ্ত হইয়া ক্রমবৃদ্ধিশীল অহং-সংস্কার অন্নময় স্থূলশরীরেও আসিয়া উদ্ভাসিত হয়। কিন্তু 'নামময় আমি'ও'নামময় নামী' অভিন্ন হইলে সম্পূর্ণরূপে সংস্কার-মুক্ত হইয়া নামী অর্থাৎ শ্রীভগবানে সম্পূর্ণ শরণাগতি হইলে—'নামময় আমি' শ্রীভগবানেরই হইলে, অহং লোপ পাইয়া নির্ব্বিকল্প সমাধি অর্থাৎ সংকল্প-বিকল্প রহিত হইয়া **পরাশান্তি** লাভ হয়। ইহাই 'সব চাওয়া, সব পাওয়া'। ইহাই বৈষ্ণব-দর্শনসম্মত সচ্চিদানন্দ-বিগ্রহ লাভ বা ভগবচ্চরণে আত্মসমর্পণ; যোগীদের নির্ব্বিকল্প সমাধি, বৌদ্ধদের নির্ব্বাণ। ইহাই বেদান্তের ব্রহ্মপ্রাপ্তি, সাংখ্যের আদিপুরুষ লাভ। ইহাই জ্ঞানীর আত্মদর্শন, কর্ম্মকাণ্ডীর বেদমূর্ত্তি সাক্ষাৎকার, ধার্ম্মিকের ধর্ম্মমূর্ত্তি লাভ এবং তপস্বীর তপঃস্বরূপপ্রাপ্তি। ইহাতেই সাধ্য ও সাধনার পর্য্যবসান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সকলের মূল ভগবৎকৃপা।

সব কিছুরই মূল কিন্তু শ্রীভগবানের কৃপা। ঋগ্বেদের নিম্নলিখিত মন্ত্রও এই ভাবই প্রকট করিতেছেন—

"স ঘা নো যোগ আভুবৎ স রায়ে স পুরংধ্যাম্।
গমদ্ বাজেভিরা স নঃ॥"

অর্থাৎ—সেই পরমাত্মা আমার সমাধি লাভের জন্য অভিমুখ হউন, সেই বিবেকখ্যাতিরূপী ধন তথা বহু প্রকার বুদ্ধি ঋতম্ভরা প্রজ্ঞা নাম্নী প্রজ্ঞা উৎপাদনের জন্য অনুকূল হউন। অর্থাৎ তাঁহার দয়ায় আমার সমাধি, বিবেকখ্যাতি তথা ঋতম্ভরা প্রজ্ঞা প্রাপ্তি হউক।

ভগবান শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ বলিয়াছেন—

"ভগবানের কৃপাই সার। আর কিছুই কিছু নয়। সাধন-ভজন শুধু জেগে থাকবার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জন্য—যেন তাঁর কৃপা এলে ধরতে পারি। সাধন-ভজন ক'রে কার সাধ্য তাঁকে লাভ করে? সাধন-ভজন ক'রে তাঁকে লাভ করতে হয় একথা কিছু নয়, তিনি স্বপ্রকাশ। তাঁর কৃপা হলেই তাঁকে পাওয়া যায়। তীব্র তপস্যা, কঠোর বৈরাগ্য ও প্রাণপণ সাধন-ভজন ক'রেও যে যথার্থ অবস্থা কিছুই লাভ হয় না, তাঁর কৃপা ব্যতীত যে কিছুই হবে না এটী পরিষ্কাররূপে বুঝবার জন্যই সাধন-ভজন। আত্মশক্তি অসার হতেও অসার, একমাত্র 'ভগবৎশক্তিই সার' বুঝলে, তখন সে ভগবানের উপরই নির্ভর করে এবং ভগবানের কৃপায় তখন তার হৃদয়ে ভগবৎ-তত্ত্বও প্রকাশিত হতে থাকে।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নবধা ভক্তি, প্রেমই পরম পুরুষার্থ।

পুনঃ পুনঃ চেষ্টা করিয়া অকৃতকার্য্য হইলে নিজের কোন ক্ষমতা নাই বুঝিয়া তাঁহার উপর সমস্ত ভার ছাড়িয়া দিয়া সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করিয়া—কাতর-ভাবে তাঁহার দিকে তাকাইয়া থাকিয়া তাঁহার ভুবনমঙ্গল জগপাবন নাম শ্রদ্ধার সহিত করিবার চেষ্টা করিতে হয়, তাঁহাকে ভালবাসিতে হয়। প্রেমই পরমপুরুষার্থ। শ্রদ্ধা ভিন্ন প্রেম হয় না। শ্রীমদ্ভাগবতে আছে—

"শ্রবণং কীর্ত্তনং বিষ্ণোঃ স্মরণং পাদসেবনম্।
অর্চ্চনং বন্দনং দাস্যং সখ্যমাত্মনিবেদনম্॥"

এই নবধা ভক্তিও শ্রদ্ধার সহিত অনুষ্ঠিত হইলে শ্রীভগবানে প্রেম হয়।

শ্রীচৈতন্যচরিতামৃতও বলেন—

"শ্রবণ কীর্ত্তন হৈতে কৃষ্ণে হয় প্রেমা।
সেই পরম পুরুষার্থ পুরুষার্থ সীমা।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রেম লাভের ক্রম। শ্রদ্ধা ব্যতিরেকে সাধন হয় না। সাধনার প্রারম্ভেই শ্রদ্ধা আসা চাই। শ্রদ্ধা হইতে ক্রমে প্রেম লাভ হয়। 'ভক্তিরসামৃতসিন্ধুতে' শ্রীভগবন্নামে প্রেম-লাভের ক্রম এইরূপ উল্লিখিত হইয়াছে—

"আদৌ শ্রদ্ধা ততঃ সাধুসঙ্গোঽথ ভজনক্রিয়া।
ততোঽনর্থনিবৃত্তিঃ স্যাৎ ততো নিষ্ঠা রুচিস্ততঃ॥
তথাসক্তিস্ততো ভাবস্ততঃ প্রেমাভ্যুদঞ্চতি।
সাধকানাময়ং প্রেম্ণঃ প্রাদুর্ভাবে ভবেৎ ক্রমঃ॥"

অর্থাৎ—শ্রীচৈতন্যচরিতামৃত বলেন—

"কোনো ভাগ্যে কোনো জীবের শ্রদ্ধা যদি হয়।
তবে সেই জীব সাধুসঙ্গ যে করয়॥
সাধুসঙ্গ হৈতে হয় শ্রবণ কীর্ত্তন।
সাধন ভক্ত্যে হয় সর্ব্বানর্থ নিবর্ত্তন॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অনর্থ নিবৃত্তি হৈতে ভক্ত্যে নিষ্ঠা হয়।
নিষ্ঠা হৈতে শ্রবণাদ্যে রুচি উপজয়॥
রুচি হৈতে ভক্ত্যে হয় আসক্তি প্রচুর।
আসক্তি হৈতে চিত্তে কৃষ্ণপ্রীত্যঙ্কুর॥
সেই ভাব গাঢ় হৈলে ধরে প্রেম নাম।
সেই প্রেম প্রয়োজন সর্ব্বানন্দধাম॥"

প্রারম্ভেই চাই শ্রদ্ধা ; এখন প্রশ্ন—শ্রদ্ধা আসে কি করিয়া ?

শ্রদ্ধার আধার। হৃদয়ে শ্রদ্ধা আনয়ন করিতে হইলে সর্ব্বাগ্রে নিত্য-নৈমিত্তিক কর্ম্মের প্রয়োজন হয়। শ্রীমদ্-ভাগবত বলেন—

"তাবৎ কর্ম্মাণি কুর্ব্বীত ন নির্ব্বিদ্যেত যাবতা।
মৎকথাশ্রবণাদৌ বা শ্রদ্ধা যাবন্ন জায়তে॥"

অর্থাৎ—যাবৎ কর্ম্মমার্গে নির্ব্বেদ সঞ্চার না হয় কিম্বা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মৎকথাশ্রবণে শ্রদ্ধা না জন্মে, তাবৎ নিত্য-নৈমিত্তিক কর্ম্ম কর্ত্তব্য।

এই শ্রদ্ধার জন্য ব্যাকুলতা চাই। কিন্তু জিজ্ঞাসা—ব্যাকুলতা আসে কি প্রকারে? শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ বলিয়াছেন—"**প্রাণে ব্যাকুলতা আনার জন্য ব্যাকুলতাই আবশ্যক। ব্যাকুলতা আসিতেছে না বলিয়া ভগবচ্চরণে আকুল প্রার্থনা না জাগা পর্য্যন্ত ব্যাকুলতা আসে না।**" প্রার্থনা আসে ভগবৎলাভের জন্য তীব্র আকাঙ্ক্ষা হইতে। "**তীব্রসংবেগান্নামাসন্নঃ**"—অর্থাৎ তীব্র সংবেগ, তীব্র সাধন-সংস্কার যাঁহার বর্ত্তমান, তাঁহার শীঘ্র সিদ্ধি হয়। "**সংস্কারলেশতস্তৎসিদ্ধিঃ**"—সংস্কার-লেশ হইতেই যোগীর সিদ্ধি হয়। পূর্ব্ব পূর্ব্ব সাধন-সংস্কারের উপরই বর্ত্তমান ও ভবিষ্যৎ সাধনার উন্নতি অনেকাংশে নির্ভর করে। অভাবই দুঃখ—অশান্তি। পূর্ব্ব-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সংস্কারানুযায়ী শ্রীভগবানের কৃপায় কাহারও প্রাণে যদি অভাব বোধ হয়, যদি কেহ দুঃখ অনুভব করে তাহা হইলে সেই অভাব পূরণ করিবার জন্য, সর্ব্বপ্রকার কষ্ট মোচন করিয়া সুখ-শান্তি লাভের আশায় ভগবৎপ্রাপ্তির অর্থাৎ পরাশান্তিলাভের আকাঙ্ক্ষা জাগে। দুঃখ নিবারণের বা শান্তিলাভের এই আকাঙ্ক্ষার তীব্রতা হইতেই ব্যাকুল প্রার্থনা আসে। আকুল প্রার্থনা দ্বারা শ্রীভগবানকে সন্তুষ্ট করিয়া তাঁহার কৃপা অর্জ্জন করিলে অর্থাৎ কৃপাধারা ধারণ করিবার আধার অন্তরে প্রস্তুত হইলে সাধক-হৃদয়ে শ্রদ্ধার উদ্রেক হয়।

গীতায় শ্রীভগবান বলিয়াছেন—

"ত্রিবিধা ভবতি শ্রদ্ধা দেহিনাং সা স্বভাবজা।"

অর্থাৎ—দেহিগণের সাত্ত্বিকী, রাজসী ও তামসী—এই ত্রিবিধ শ্রদ্ধা তাঁহাদের স্বভাব বা পূর্ব্বজন্মের সংস্কার হইতে উৎপন্ন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বস্তুতঃ শ্রদ্ধা হইলেই উৎসাহ বা যত্ন হয়, যত্ন হইলেই ধ্যান-শক্তি জন্মে, ধ্যানশক্তি প্রভাবেই চিত্তের একাগ্রতা দৃঢ় হয়; একাগ্রচিত্ত হইতে পারিলেই জ্ঞাতব্য সাক্ষাৎকার হইয়া থাকে, জ্ঞাতব্য সাক্ষাৎকার হইলেই সকল কর্ত্তব্য, সমুদয় যোগ পূর্ণ হয়। এই শ্রদ্ধা হইতেই ক্রমে প্রেমের উদয়—প্রেম হইতেই আত্মনিবেদন।

প্রেম হইতেই আত্মনিবেদন।

অজপা নাম-সাধন অবলম্বনে তপস্যা দ্বারা প্রথমতঃ আত্মার সংস্কারাবরণ কখনও কখনও সাময়িকভাবে ভগবৎকৃপায় অপসারিত হইলে মহাপুরুষ ও দেবদেবী দর্শন হয়। কিন্তু তাহাতে হৃদয়ের বিশেষ কোন পরিবর্ত্তন হয় না। কুলদেবতা অথবা যিনি যে দেবতা ভালবাসেন, তাহাই তাঁহার নিকট প্রথম প্রথম প্রকাশ হয়। পরে সাধনের উৎকর্ষের সঙ্গে সঙ্গে বেদ পুরাণাদি সমস্ত শাস্ত্র কিভাবে হইয়াছে, সৃষ্টি কিরূপে হইয়াছে—এই সকল প্রকাশিত

সাধনার ক্রম-সিদ্ধি ও চরম লক্ষ্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইতে হইতে আত্মা ক্রমশঃ মায়া বা সংস্কার-মুক্ত হয়। তখন সমস্ত নামি-ময়—ব্রহ্ম-ময় হয়। ভগবত্তত্ত্ব প্রকাশ হইয়া ক্রমে ভগবল্লীলা দর্শন হয়। ইহাই সাধনার চরম লক্ষ্য ও পরিণতি।

সাধকের এই সমস্ত অবস্থা ভাষায় ব্যক্ত করা অসম্ভব। আর্য্য ঋষিরা ইহাকেই "অবাঙ্মনসোগোচর" বলিয়াছেন। বুদ্ধদেবও বলিয়াছেন—ইহা 'অচিন্তেয়ানি' ও 'অচিন্তিতব্যানি' অর্থাৎ চিন্তার বিষয় নয়—চিন্তা করাও যাইতে পারে না। শ্রীভগবানই চরম লক্ষ্য। 'শ্রীশ্রীসদ্‌গুরুসঙ্গ' চতুর্থখণ্ডে আছে—শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ বলিয়াছেন—"তোমাদের যিনি লক্ষ্য তাঁর চারদিকে কত যোগী, কত ঋষি, কত দেব-দেবী, কত ব্রহ্মা, কত বিষ্ণু, কত শিব রয়েছেন। সেই অনন্ত উন্নতির পথে কোটি কোটি বিশ্বব্রহ্মাণ্ড, কোটি কোটি বৈকুণ্ঠাদি লোক বিন্দু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইতেও বিন্দু—কিছুই নয়। আমরা যাঁকে চাই কোটি কোটি অবতার, কোটি কোটি ………ভক্ত ও পার্ষদগণ তাঁর চতুর্দ্দিকে ঘুরছেন। সেই অন্তবিহীন মহান্ পুরাণ পুরুষই আমাদের লক্ষ্য।

শ্বাস-প্রশ্বাসে নামযোগের সহিত রাজযোগ, হঠযোগ ও লয়যোগের সম্বন্ধ নির্ণয়।

শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্রিয়া ফুসফুস, 'হার্ট' (heart) ও সমস্ত রক্তবাহী নাড়ীর মধ্যে রক্তের উপর বলিয়া দেহের প্রতি অণু-পরমাণুতেও ইহার ক্রিয়া হইয়া থাকে। গুরূপদিষ্ট প্রণালীমত যোগশৈলীচতুষ্টয়ের অন্যতম শৈলী আশুফলপ্রদ এই শ্বাস-প্রশ্বাসে নামযোগ বা মন্ত্রযোগ অভ্যাস করিলে ক্রমে রাজযোগ হঠযোগাদির সমস্ত প্রকার যোগের ক্রিয়া

৫

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্বভাবতঃ হয় ও ক্রিয়ার ফলও দেখিতে পাওয়া যায়। পাতঞ্জল মতে—

"যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যান-
সমাধয়োঽষ্টাবঙ্গানি ॥"

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি—যোগের এই অষ্টাঙ্গ বিধিবৎ অনুষ্ঠিত হইলে মন ক্রমশঃ ভগবন্মুখী হইয়া ভগবদ্ভাবে ভাবিত হয় ও সমাধি লাভ হয়। কিন্তু কলিহত স্বল্পায়ু জীবের পক্ষে যোগক্রিয়ানুষ্ঠান দ্বারা এই অষ্টাঙ্গযোগে সিদ্ধ হওয়া সহজ ত' নয়ই, বরং এক প্রকার অসম্ভব বলিয়াই প্রতীয়মান হয়। এতদবস্থায় এই আদি বৈদিক শ্বাসে-প্রশ্বাসে নামযোগ অভ্যাস দ্বারা অষ্টাঙ্গযোগ-সিদ্ধি অনায়াসে বা স্বল্পায়াসেই প্রাপ্ত হওয়া যায়। আদি সৃষ্টিকর্ত্তা ব্রহ্মা, দেবাদিদেব মহাদেব, দেবর্ষি নারদ, বালসাধক ধ্রুব, অসুর-কুলতিলক প্রহ্লাদ, গুরু নানক, নামপ্রেমী মহাপ্রভু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চৈতন্য, ভক্ত তুলসীদাস, সদ্‌গুরু বিজয়কৃষ্ণ, নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারী কুলদানন্দ প্রভৃতি নাম-যোগিগণ ইহার প্রকৃষ্ট তথা জ্বলন্ত দৃষ্টান্ত।

পাতঞ্জল মতে ব্রহ্মচর্য্য যোগাঙ্গের একটী অঙ্গ হইলেও কেবলমাত্র ব্রহ্মচর্য্যের কঠোর ব্রত ও নিয়মপালনাদি দ্বারা বীর্য্যরক্ষা হয় না; পরন্তু আচার্য্যাধীন থাকিয়া যোগাঙ্গ 'নিয়মে'র অন্যান্য অঙ্গের সহিত অন্যতম বিশেষাঙ্গ ভক্তি সহকারে ঈশ্বর-প্রণিধান অভ্যাস দ্বারা অর্থাৎ শ্বাস-প্রশ্বাসে নাম-সাধন দ্বারা শ্রীভগবানে চিত্ত সমর্পণ করিতে পারিলেই ব্রহ্মচর্য্যলাভ বা বিন্দুধারণ হইতে পারে। কারণ, বিন্দুর সহিত মনের এবং মনের সহিত প্রাণের ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ রহিয়াছে। শাস্ত্র বলেন—"ব্রহ্মে চরতি ইতি ব্রহ্মচারী" 'ব্রহ্মে অথবা ব্রহ্মপথে যিনি সঞ্চরণ করেন, তিনিই ব্রহ্মচারী'। ব্রহ্মে যুক্ত না হইলে প্রকৃত ব্রহ্মচর্য্য লাভ হইতে পারে না, সম্পূর্ণ বীর্য্যধারণ অসম্ভব। বীর্য্যধারণ কোন প্রকারে

নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইলেও পতনের সম্ভাবনা হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিতে পারা যায় না। বীর্য্যধারণ হইলেই উর্দ্ধরেতা হওয়া যায়। উর্দ্ধরেতা হইতে পারিলে দেবত্ব প্রাপ্ত হয় তবুও পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্যলাভ অর্থাৎ ব্রহ্মে যুক্ত না হওয়া পর্য্যন্ত স্খলিত হইয়া নিম্নগামী হইবার আশঙ্কা বর্ত্তমান থাকে।

স্মৃতি বলেন—

"স্মরণং কীর্ত্তনং কেলীঃ প্রেক্ষণং গুহ্যভাষণম্।
সঙ্কল্পোঽধ্যবসায়শ্চ ক্রিয়ানিষ্পত্তিরেব চ॥
এতন্মৈথুনমষ্টাঙ্গং প্রবদন্তি মনীষিণঃ।
বিপরীতং ব্রহ্মচর্য্যমনুষ্ঠেয়ং মুমুক্ষুভিঃ॥"

'অষ্টাঙ্গমৈথুনত্যাগো ব্রহ্মচর্য্যম্', 'বীর্য্যধারণং ব্রহ্মচর্য্যম্', 'বেদাধ্যয়নং ব্রহ্মচর্য্যম্', 'ঋতুগমনং ব্রহ্মচর্য্যম্'। ইত্যাদি ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধীয় নানা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বাক্য 'গৃহস্থত্রা' দিতে দৃষ্টিগোচর হয়। এই সমস্তই ব্রহ্মলাভের উপায় বলিয়া এই সবকেও 'ব্রহ্মচর্য্য' আখ্যা শাস্ত্রকর্ত্তারাই দিয়াছেন। সাধারণতঃ ব্রহ্মচর্য্য অর্থে আমরা বুঝি ব্রহ্মচর্য্য-ব্রত। কতকগুলি নিয়মের সমষ্টিকে ব্রত বলে, ব্রহ্মচর্য্যলাভের সহায়ক কতকগুলি নিয়মের সমষ্টিই ব্রহ্মচর্য্য-ব্রত। ব্রহ্মসাক্ষাৎ-কারই প্রকৃত ব্রহ্মচর্য্য। এইজন্যই নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্যানুষ্ঠান-কারীকে তপস্বিশ্রেষ্ঠ বলা হয়। গুরুতে ও ব্রহ্মে নিষ্ঠাই নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচর্য্যের মূল। সিদ্ধ নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারী ব্রহ্মে যুক্ত।

ব্রহ্মত্রিবেণী স্নান।

'শতপথব্রাহ্মণ' বলেন—**"বীর্য্যো বৈ ভর্গঃ"** বীর্য্যই তেজ, আভা, প্রকাশ। এই **'বীর্য্যরূপ ব্রহ্মে'**র প্রকাশে **'ব্রহ্মবেদের'** তত্ত্বজ্ঞানের দর্শন এবং **'বেদতত্ত্বের ব্রহ্মে'**র প্রকাশে **'সচ্চিদানন্দ ব্রহ্মে'**র সাক্ষাৎকার হইয়া থাকে। এই **'ব্রহ্মত্রিবেণী'**-স্নাত যোগীই যোগের প্রকৃত অধিকারী হইয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"সহস্রদলকমলস্থিত অমৃতবিন্দুবীজ ব্রহ্মে" যুক্ত হন। ইহাই নৈষ্ঠিক ব্রহ্মচারীর প্রকৃত ব্রহ্মচর্য্য লাভ।

'শ্রীশ্রীসদ্‌গুরুসঙ্গে' পাওয়া যায়—শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ শ্রীশ্রী-কুলদানন্দকে ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে উপদেশ করিতে গিয়া বলিয়াছেন—"নামে রুচি জন্মিলে আর কিছু না করলেও হয়, শুধু নাম নিয়ে পড়ে থাকলেই হয়।" "কেবল ভগবানের শরণাপন্ন হয়ে নাম করলেই সহজে প্রবৃত্তি দমন হয়। বাহ্যিক উপায় কিছু নয়; নাম করতে, করতে আপনিই সমস্ত চলে যাবে। প্রকৃত সাধন, শ্বাসে-প্রশ্বাসে নাম করা—তাহা অভ্যাস হলে প্রাণায়ামও স্বাভাবিক হয়ে যায়, বীর্য্যও স্থির হয়।"

"স্থিরসুখম্ আসনম্।" (পাতঞ্জল)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নাম ও অষ্টাঙ্গযোগ।

যম-নিয়মাদি অনুষ্ঠানের সঙ্গে সঙ্গে শ্বাস-প্রশ্বাসে নাম-জপে অভ্যস্ত হইলে নাম-যোগীর অবস্থানুযায়ী পদ্মাসন, সিদ্ধাসন প্রভৃতি স্থির সুখাসন স্বভাবতঃ হইয়া থাকে। এমনই অদ্ভুত শক্তি এই নাম-সাধনার।

"তস্মিন্ সতি শ্বাস-প্রশ্বাসয়োর্গতিবিচ্ছেদঃ
প্রাণায়ামঃ।" (পাতঞ্জল)

শ্বাস-প্রশ্বাসের গতির বিরামই প্রাণায়াম। এই বিষয় প্রসঙ্গক্রমে ইতিপূর্ব্বে আলোচিত হইয়াছে। প্রক্রিয়ানুযায়ী শ্বাস-প্রশ্বাসে নাম জপ করিতে করিতে শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি ক্রমশঃ হ্রস্ব হইয়া ধীরে ধীরে উহার বিরতি হইয়া কুম্ভক হয়। শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ বলিয়াছেন—"**শ্বাস-প্রশ্বাসে নাম করতে পারলে আর কিছুরই দরকার নাই। উহাতে প্রাণায়াম কুম্ভকাদি সমস্তই হয়ে যাবে।**"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্বরূপানুকারেবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ।" (পাতঞ্জল)

অন্যদিকে মন গেলে তাহা ফিরাইয়া আনাই প্রত্যাহার। শ্বাসে-প্রশ্বাসে নাম-সাধন দ্বারা ইন্দ্রিয়গণ অন্য কোন বিষয় ভাবনা হইতে নিবৃত্ত হইয়া শ্রীভগবানে অবস্থিত হইয়া থাকে।

"দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা।" (পাতঞ্জল)

চিত্তকে কোনও বিশেষ দেশে বন্ধন করিয়া রাখাকেই 'ধারণা' বলা হয়। শ্বাস-প্রশ্বাসে নাম করিতে করিতে যে অবস্থা হয় বা যাহা দর্শন হয়, তাহা ধরিয়া রাখার নামও 'ধারণা'। নাম-সাধন করিতে করিতে পুনঃ পুনঃ চেষ্টা দ্বারা চিত্তবিক্ষেপ গিয়া প্রাণবায়ু বশীভূত হইলে নামের সহিত চিত্তের বন্ধন হয়।

"তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানম্।" (পাতঞ্জল)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ধারণীয় বস্তু ভগবন্নামে যদি প্রত্যয়ের অর্থাৎ চিত্তবৃত্তির একতানতা জন্মে, তাহা হইলে তাহা 'ধ্যান' আখ্যা প্রাপ্ত হয়। ইহাই নাম-ধ্যানীর স্বাভাবিক ধ্যান।

"তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ।"
(পাতঞ্জল)

ক্রমে ধ্যান গাঢ় হইলে তাহার পরিপক্ক অবস্থায় ধ্যান যখন কেবলমাত্র ধ্যেয় বস্তু "নাম"কেই উদ্ভাসিত বা প্রকাশিত করিবে, আপন স্বরূপ জ্ঞান অর্থাৎ আমি ধ্যান করিতেছি এবম্প্রকার ভেদজ্ঞানও লোপ পাইবে—ধ্যেয় বস্তুতে লীন হইবে, তখনই যোগীর নাম-সমাধি লাভ হয় এবং সম্পূর্ণ সংস্কার-মুক্ত হইয়া "নাম-কর্ত্তা" ও "নাম-নামী" অভিন্ন হইলে অর্থাৎ "নাম-যোগী" "নামী"রই হইলে নির্ব্বিকল্প সমাধি লাভ হইয়া থাকে।

"ষট্‌কর্ম্মাসনমুদ্রাঃ প্রত্যাহারশ্চ প্রাণসংযমঃ।
ধ্যানসমাধী সপ্তৈবাঙ্গানি স্যুর্হঠস্য যোগস্য॥"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ষট্‌কর্ম্ম (ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক ও কপাল-ভাতি), আসন, মুদ্রা, প্রত্যাহার, প্রাণায়াম, ধ্যান ও সমাধি—এই সপ্তাঙ্গ হঠযৌগিক বা ইহার অন্যতম বিশেষাঙ্গ বজ্রোলী মুদ্রাদির কিম্বা যম, নিয়ম, স্থূলক্রিয়া, সূক্ষ্মক্রিয়া (যাহার সহিত স্বরোদয় সাধনের সম্বন্ধ), প্রত্যাহার (যাহার সহিত নাদানুসন্ধান ক্রিয়ার সম্বন্ধ), ধারণা (যাহার সহিত ষট্‌চক্রভেদের ক্রিয়ার সম্বন্ধ), ধ্যান, লয়ক্রিয়া ও সমাধি—এই নবাঙ্গ লয়যৌগিক ক্রিয়ার কিঞ্চিন্মাত্র সাহায্য ব্যতিরেকে এই শ্বাস-প্রশ্বাসে নাম-সাধন দ্বারা সুষুম্নাপথ অতি অল্পায়াসে পরিষ্কৃত হইয়া সাধক ঊর্দ্ধরেতা হইতে পারেন ; ঊর্দ্ধরেতা হইতে পারিলে সমস্ত সাধনা সহজসাধ্য হইয়া যায়। "ঊর্দ্ধরেতা ভবেদ্ যস্তু স দেবো ন তু মানুষঃ।" সুপ্ত কুলকুণ্ডলিনী-শক্তি জাগ্রত করিয়া ষট্‌চক্রভেদান্তে আজ্ঞাচক্রস্থ পুরুষের সহিত মিলিত করিতে এই নাম-

নাম এবং হঠ তথা লয় যোগ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধনার শক্তি অমোঘ। এই প্রকৃতি-পুরুষ যোগ হইলে তখন শক্তিমান্ নামযোগী সেই "নাম" আশ্রয় করিয়াই শ্রীভগবানের স্থান মহাশূন্যে সহস্রারে তাঁহার শ্রীচরণ লাভ করেন।

শরীর নীরোগ ও সুস্থ রাখিয়া মনকে একাগ্র করিবার সহায়কস্বরূপ এবং এই নাম-সাধনার সহায়তা লাভের জন্য এক প্রকার অতি সহজসাধ্য গুরুমুখী প্রাণায়াম, আসন, কুম্ভক, ত্রাটক (পঞ্চভূতে দৃষ্টিসাধন), মুদ্রা প্রভৃতি কয়েক প্রকার যোগের ক্রিয়াও সাধকের অবস্থা ও প্রয়োজন অনুযায়ী শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ-কুলদানন্দ শিক্ষা দান করিয়া গিয়াছেন।

এক মাসে সিদ্ধিলাভের উপায় নির্দ্দেশ।

এই অজপা নাম-সাধন-দ্বারা এক মাসে সিদ্ধিলাভের একটী প্রণালী শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ নির্দ্দেশ করিয়া গিয়াছেন। 'শ্রীশ্রীসদ্‌-গুরুসঙ্গ' প্রথমখণ্ডে লিখিত আছে। তিনি বলিয়াছেন—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"এক মাস কাল কেহ ব্যবস্থানুরূপ নিয়মে থাকিয়া নির্দ্দিষ্ট প্রণালী অনুসারে সাধন করিলে নিশ্চয়ই তিনি সিদ্ধিলাভ করিবেন। শীঘ্র দেহ ত্যাগ হইবে—যদি কাহারও প্রাণে এইরূপ আশঙ্কা হয়, সিদ্ধিলাভের পূর্ব্বেই দেহত্যাগ হইতে পারে বলিয়া যদি কাহারও অন্তরে আক্ষেপ আসে, অনায়াসে তিনি ইচ্ছা করিলে এক মাস কাল নিয়মে থাকিয়া এই প্রণালী ধরিয়া সাধন করিতে পারেন, সিদ্ধিলাভ করিবেন।" নিয়মগুলি এই ঃ—

১। লোকসঙ্গ ত্যাগ। বিশেষতঃ স্ত্রীলোকের দর্শন, স্পর্শন, তাঁহাদের সম্বন্ধে শ্রবণ ও চিন্তাদি সম্পূর্ণরূপে বর্জ্জনীয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২। নির্জ্জনে শুচিশুদ্ধ ভাবে দিবসে একবার মাত্র স্বপাক আতপান্ন আহার।

৩। শয়ন ত্যাগ। অত্যন্ত অবসাদ বোধ হইলে নিতান্ত আবশ্যকমত, বাহু মাত্র উপাধানে ভূমি-শয়ন।

বাহিরে এই সকল নিয়ম পালনের সঙ্গে সঙ্গে, নির্দ্দিষ্ট প্রকারে মুদ্রাবন্ধন এবং অহর্নিশি সিদ্ধাসনে উপবেশন পূর্ব্বক প্রাণায়াম, কুম্ভক সংযোগে প্রণালীমত নাম সাধন করিতে হইবে।

এই প্রকার নিয়ম অবলম্বন করিয়া, এক মাস কাল কেহ সাধন করিলে, নিশ্চয়ই তিনি সিদ্ধাবস্থা লাভ করিবেন। অন্ততঃ তিনটী দিনও যদি কেহ করেন, তিনি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধারণের দুর্লভ কোন একটী বিশেষ অবস্থা লাভ করিবেন, ইহাতে আর কোন সংশয় নাই।

এই নাম-সাধনার উদ্দেশ্য 'স্বারাজ্য' লাভ।

পূর্ণ স্বরাজ, পূর্ণ স্বাধীনতা লাভই এই নাম-সাধনার মুখ্য উদ্দেশ্য। পূর্ণ স্বরাজ—পূর্ণ স্বাধীনতাই পূর্ণ শান্তি বা পরা-শান্তি। স্বাধীনতা, সকল সাধনার—সমুদায় জীবেরই প্রধান লক্ষ্য। কিন্তু স্বাধীনতা বলিতে আমাদের বর্ত্তমান সংস্কারমত আমরা বুঝি—রাষ্ট্রীয় স্বাধীনতা। আমাদের দেশের পূর্ণ স্বাধীনতা লাভ হইলেই আমাদের আকাঙ্ক্ষার পরিতৃপ্তি হইবে কি? ভারত স্বাধীন হইলেও আমরা স্বাধীন হইব না মোটেই। দেশ স্বাধীন হওয়ার পর বেশ বুঝিতে পারিব যে, ভারত স্বাধীন হইল বটে কিন্তু দেশের বিভিন্ন জাতির নিকট, স্ব-গ্রামবাসীর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিকট, এমন কি স্ব-গৃহে আপন জনের নিকটও আমার স্বাধীনতা নাই। তারপর আরও দেখিব আপন দেহের উপরও আমার স্বাধীনতা নাই। আমি আমার নিজ দেহের নিকটও পরাধীন। আমার দেশকে স্বাধীন করিয়া দেশের উপর আধিপত্য করিতে যাইতেছি বটে, কিন্তু সব চেয়ে আপন যাহা সেই দেহের উপরই রাজত্ব করিবারই অধিকার আমার নাই। আমি আমার ইন্দ্রিয়াদিরও অধীন। এক কথায় ততদিন আমি সর্ব্বদা সকলের নিকটই পরাধীন যতদিন আমি নিজে নিজের নিকটই পরাধীন। এই পরাধীনতা হইতে মুক্তি পাওয়া সহজ কথা নয়। পুত্র শুধু পিতার নিকটই পরাধীন নয়, পিতাও পুত্রের নিকট পরাধীন। স্বামী স্ত্রীর অধীন, স্ত্রী স্বামীর অধীন। ছোট ভাই বড় ভাইয়ের অধীন; বড় ভাই ছোট ভাইয়ের অধীন। অসুখ করিলে ডাক্তারের নিকট, ডাক্তার রোগ বা রোগীর নিকট, সেবার জন্য অন্যের নিকট। অন্নের জন্য কৃষকের নিকট, কৃষক বর্ষার নিকট।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জমীদার প্রজার নিকট, প্রজা জমীদারের নিকট। বৃক্ষ জলের নিকট, জল তেজের নিকট। এমন কি পঞ্চভূত পঞ্চভূতের নিকট পরাধীন। এই প্রকারে একে অন্যের অধীন। এই সর্ব্বপ্রকার পরাধীনতা না যাওয়া পর্য্যন্ত পূর্ণ স্বাধীনতা লাভ হয় না। অবশ্য পূর্ণ স্বাধীনতা লাভের পথে দেশকে স্বাধীন করাও স্বাধীনতা লাভের একটী প্রধান অঙ্গ। দেশকে স্বাধীন করিতে না পারিলে পূর্ণ স্বাধীনতালাভ মহা সমস্যার কথা। দেশ আপাত-দৃষ্টিতে স্বাধীন হইলেও প্রকৃত পক্ষে দেশ থাকে পরাধীনই। এক রাজার নিকট হইতে স্বাধীন হইয়া অন্য রাজার নিকট তথা প্রজার নিকট দেশ পরাধীনই থাকিয়া যায়। দেশকে উদ্ধার করিতে হইলে দেশবাসীদেরও উদ্ধার হইতে হইবে। নতুবা পরাধীন দেশবাসীর কবলে পরাধীনই রহিবে দেশ। দেশ আমার—আমি নিজে পরাধীন থাকিলে আমার দেশও পরাধীনই থাকিবে। দেশকে স্বাধীন করিতে হইলে নিজেকে স্বাধীন করিতে হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সমস্ত বিশ্ব যেদিন সম্পূর্ণরূপে আমার অধীনে আসিবে সেই দিনই পূর্ণ স্বাধীনতা পাওয়া যাইবে। স্বারাজ্য লাভ করিতে হইলে আপন দেহের তথা সমস্ত বিশ্বের অধীশ্বর হইতে হইবে। সংস্কারের অধীন থাকিলে স্বারাজ্যলাভ হইতে পারে না। সংস্কার-মুক্ত হইলেই পূর্ণ স্বাধীনতা। সংস্কার-মুক্ত হওয়ার অর্থ ভগবচ্চরণ প্রাপ্তি। আমি যাঁহার—বিশ্ব যাঁহার—তাঁহার শ্রীচরণে আশ্রয় পাইলে সমস্তই আমার অধীন হইবে। সমস্ত বিশ্বের অধীশ্বর যিনি তাঁহার রাতুল শ্রীচরণতলে আশ্রয় লইলে স্বাভাবিক ভাবেই সমস্ত বিশ্বের অধিকারী, সমস্ত বিশ্বের অধীশ্বর হইতে পারিব। ইহাই পূর্ণ স্বরাজ—পূর্ণ স্বাধীনতা।

শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণের নাম-সাধনা দ্বারা এই পূর্ণ স্বরাজ—পূর্ণ স্বাধীনতালাভ অবশ্যই হইয়া থাকে। কৈবল্যশ্রুতিরও সিদ্ধান্ত "সোঽহক্ষরঃ পরমঃ স্বরাট্" প্রাপ্তিই স্বারাজ্য লাভ।

৬

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই নাম-সাধনাই বিশ্বসেবা।

বিশ্বসেবাও এই নাম-সাধনার অন্যতম উদ্দেশ্য। সর্ব্বভূতে শ্রীভগবান বিরাজমান, সমস্তই পরমপিতা পরমেশ্বরের বিভিন্ন রূপ। এই সাধনায় সর্ব্বভূতে—সর্ব্বত্র তিনিই ওতপ্রোতভাবে রহিয়াছেন মনে করিয়া শ্রদ্ধা-ভক্তি এবং পূজা ও সম্মান প্রদর্শন করিতে হয়। শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ বিড়াল-কুকুরকেও, তাহাদের ভিতরে শ্রীভগবানকে প্রত্যক্ষ করিয়া প্রণাম করিতেন, দেখা গিয়াছে। সংস্কার-যুক্ত জীবের প্রতি তিনি অত্যন্ত দয়ালু ছিলেন। বিশ্বসেবা তাঁহার জীবনের প্রধানতম উদ্দেশ্য ছিল। তিনি বৃক্ষলতার সহিত কথা কহিতেন—বৃক্ষাদির কষ্ট হইলে বুঝিতে পারিতেন এবং দুঃখ মোচন করিতে প্রয়াস পাইতেন। মাতালকেও তিনি ঘৃণা করিতেন না বরং তাহাকে আনন্দ করিতে দেখিয়া আনন্দিতই হইতেন। বারবণিতাকে শুষ্কমুখে ছিন্নবস্ত্র পরিহিত অবস্থায় দেখিয়া অনতিবিলম্বে গভীর নিশীথেও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দোকানীকে জাগাইয়া বস্ত্র ও খাদ্য-সামগ্রী ক্রয় করিয়া দান করেন এবং ঐ বস্ত্র পরিয়া প্রত্যহ দরজায় দাঁড়াইবার জন্য সহানুভূতিই করিয়াছিলেন। আশ্চর্য্য ও বিশেষত্ব এই যে, উক্ত গণিকা তন্মুহূর্ত্ত হইতে স্ববৃত্তি পরিত্যাগ করে। বাহিরে ভিখারী বস্ত্রাভাবে শীতে কাঁপিতেছে ইহা ভিতরে আসনে উপবিষ্ট অবস্থায় দিব্যদ্রষ্টা শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ দেখিতে পাইয়া নিজে কাঁপিতে লাগিলেন—পরে আপন গাত্রবস্ত্র দান করার পর ভিক্ষুকের কাঁপুনি বন্ধ হইলে উন্মুক্ত দেহাবস্থায়ও অমনি তিনি শান্ত হইলেন। এমনই দয়া ও সহানুভূতি। পুরীধামে অবস্থান-কালীন সাধারণ প্রাণী বাঁদরবধ নিবারণকল্পে তাঁহার অসাধারণ চেষ্টা ও কৃতকার্য্যতা ইহার উৎকৃষ্ট দৃষ্টান্ত।

এই নাম-সাধনার দ্বারা কি অবস্থা লাভ হয়, কি মহান্ উদ্দেশ্য সিদ্ধ হয়, দয়া ও সহানুভূতিভরা বিশ্বসেবক শ্রীশ্রীবিজয়-কৃষ্ণের জীবন তাহার জলন্ত উদাহরণ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমারই ভগবান—আমারই ভগবানের এই বিশ্ব—এইভাবে সর্ব্বভূতে দয়া ও সহানুভূতি এবং সর্ব্বভূতাত্মাই শ্রীভগবান এই ভাবে সর্ব্বভূতের সেবা।

"নাম" "নামী" এক। "নাম" স্মরণে যেরূপ ভগবৎ-স্মরণ, ভগবৎ-স্মৃতিতে তদ্রূপ "নাম" স্মরণ হওয়া স্বাভাবিক এবং বিজ্ঞানসম্মত সত্য।

"নাম-সাধনা"ই "নামসেবা"। "নামসেবা" করিলেই শ্রীভগবানের সেবা করা হয়। ইহাই "নাম-সাধনা"। এই নাম-সাধনা দ্বারা সর্ব্বভূতে শ্রীভগবান প্রত্যক্ষ করিলে অর্থাৎ শ্রীভগবল্লীলা দর্শন করিয়া জীবসেবা করিলে "নামে" সিদ্ধি হইল।

সর্ব্বভূতান্তরাত্মা রূপে বিরাজমান শ্রীভগবানের, অর্থাৎ "নামী"র "নাম" সাধন করিলে—নাম-সেবা করিলেই,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সর্ব্বভূতের সেবাই হয়।—ইহাই শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণের নাম-সাধনায় বিশ্বসেবা।

এই নাম-সাধন অসাম্প্রদায়িক।

শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণের নাম-সাধনা কোন দল বা সম্প্রদায়বিশেষে আবদ্ধ নাই। যে কোন জাতি, যে কোন ধর্ম্মাবলম্বী—মুসলমান, খৃষ্টান, হিন্দু, বৌদ্ধ, জৈন যে কোন সম্প্রদায়ের লোক আপন আপন কুলক্রমাগত রীতি-নীতি, আচার-ব্যবহার বজায় রাখিয়া এই অজপা-নাম-সাধন-পথ অবলম্বনে অনায়াসে অগ্রসর হইতে পারেন, কোন বাধা নাই। এই হেতু কোন ধর্ম্ম বা সম্প্রদায়ের সহিত এই সাধনের বা সাধকের বিরোধও নাই। আমারই ভগবানের নাম করিতেছেন মনে করিয়া সকল সম্প্রদায়ের ধর্ম্মাবলম্বী লোকদেরই আদর, ভক্তি, শ্রদ্ধা করাই এই সাধনের বিধি। শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণের সাধনা পরম ঔদার্য্যপূর্ণ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ বৈষ্ণব ছিলেন, কিন্তু আধুনিক বৈষ্ণব-সম্প্রদায়ভুক্ত বৈষ্ণব ছিলেন না। সনকাদি ঋষি যে বৈষ্ণব ছিলেন, শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণও সেই আদি সনাতন বৈষ্ণবই ছিলেন। ভগবান শ্রীগৌরাঙ্গ মহাপ্রভু যে বৈষ্ণব ছিলেন, শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ সেই বৈষ্ণবই ছিলেন। শ্রীগৌরাঙ্গ যেরূপ শ্রীশ্রীঈশ্বর পুরীর নিকট দীক্ষা গ্রহণ করতঃ শ্রীশ্রীকেশব ভারতীর নিকট সন্ন্যাস গ্রহণ করিয়াও আদি বৈষ্ণবধর্ম্মই পালন করিয়াছিলেন, শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণও তদ্রূপ মানস-সরোবরবাসী পরমহংস ব্রহ্মানন্দজীর নিকট সাধন-দীক্ষা গ্রহণ ও স্বামী হরিহরানন্দজী সরস্বতীর নিকট সন্ন্যাস গ্রহণ করিয়াও সনাতন বৈষ্ণবধর্ম্ম পালন ও পুনঃপ্রতিষ্ঠা করিয়া গিয়াছেন। তাঁহার সন্ন্যাসের নাম ছিল **স্বামী অচ্যুতানন্দ সরস্বতী** কিন্তু জগতে **গোস্বামী বিজয়কৃষ্ণ** নামেই সুপরিচিত। মূলতঃ আদি বৈষ্ণবধর্ম্মই একমাত্র ধর্ম্ম। সকল সম্প্রদায়ের ধর্ম্মই আদি বৈষ্ণবধর্ম্মের অন্তর্ভুক্ত। সাধারণ কতকগুলি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিয়মের ভেদাভেদ মাত্র দেখিতে পাওয়া যায় এবং ইহাতেই সম্প্রদায়ের সৃষ্টি। মূল সাধন—চরম সাধন—**শ্রীভগবন্নাম সাধন;** সর্ব্বত্র সকল সম্প্রদায়েরই এক। প্রকার ও প্রণালীভেদে মাত্র পার্থক্য। পৃথিবীর সকল সাধনারই লক্ষ্য শ্রীভগবান।

শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ-কুলদানন্দের সাধন—অজপা নাম-সাধন। অপ্রাকৃত শক্তিযুক্ত নাম শ্বাসে-প্রশ্বাসে জপ করাই ইহার বিশেষত্ব। এই সাধনের সহিত মুসলমান, খৃষ্টান, নানক, বুদ্ধদেবের সাধন-প্রণালীর অনেকাংশে সাদৃশ্য দেখিতে পাওয়া যায়। খৃষ্টানদের সাধনে "Breathe the name of God" উপদেশ পাওয়া যায়। বৌদ্ধ-ধর্ম্মশাস্ত্র "ত্রিপিটক" ও "বিশুদ্ধিমার্গ" প্রভৃতি গ্রন্থে "কায়গতাসতি" বা দেহতত্ত্ব অবলম্বনে সাধন প্রণালীতে 'আনাপানাস্মৃতি' বা শ্বাস-প্রশ্বাসে মনঃসংযোগ করিয়া সাধন করাই প্রশস্ত উল্লেখ আছে। বুদ্ধদেব এই সাধন সম্বন্ধে উপদেশের প্রারম্ভে ও শেষে বলিয়াছেন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

—"একায়নো অয়ং ভিক্খবে ··· নিব্বানস্স সচ্ছি কিরিয়ায় যদিদং চত্তারো সতি পট্ঠানো" ইত্যাদি। অর্থাৎ নির্ব্বাণ লাভের পক্ষে ইহাই একমাত্র পথ। কিন্তু পার্থক্য এই যে, বিদর্শন ভাবনাস্থলে শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ-কুলদানন্দের সাধনে প্রথম হইতেই "গুরুদত্ত অপ্রাকৃত শক্তিযুক্ত নাম" জপ করা হয়।

শিখ্ ভক্তিগ্রন্থ 'সুখমণি'তে "নানক সো সেবক শ্বাস শ্বাস সমারৈ" অর্থাৎ নানক বলিতেছেন—সেই সেবক শ্রীভগবানকে প্রতি শ্বাস-প্রশ্বাসে স্মরণ করেন; "শ্বাসি গ্রাসি হরিনাম সমাল" মানে—প্রতি শ্বাসে এবং প্রতি গ্রাসে হরিনাম স্মরণ রাখিও। ইত্যাদি বচন দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে নাম করার বিধি নানক-পন্থীদের মধ্যেও দেখিতে পাওয়া যায়। মুসলমান ফকীরদের মধ্যেও অজপা-সাধন অবলম্বনে তপস্যা করিতে দেখা যায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই সাধনে গুরুনিষ্ঠা।

দীক্ষা গ্রহণ করার পূর্ব্বে শিষ্য শত-সহস্রবার, দুই বৎসর—দশ বৎসর যতকাল যেমন ভাবে ইচ্ছা দেখিয়া শুনিয়া বাজাইয়া লইয়া দীক্ষা লইবেন—গুরুকরণ করিবেন ইহাই আর্য্যঋষি-পন্থা। কিন্তু দীক্ষা গ্রহণের পর আর গুরুর প্রতি অবিশ্বাস—সন্দেহ করিয়া গুরুর দোষ দেখিবার অধিকার শিষ্যের থাকে না। তখন গুরু-শিষ্য সম্বন্ধ। গুরুর দোষ দেখা তখন মহাপাপ। এই অবস্থায় বরং গুরুর নিকট হইতে দূরে থাকিয়া গুরুদত্ত নাম-সাধন তীব্রভাবে করিলে গুরুর প্রকৃত স্বরূপ প্রত্যক্ষ হয়। সাধন যাঁহারা না করেন, তাঁহাদেরই কুদৃষ্টি ; আপন স্বরূপই তাঁহারা গুরুমূর্ত্তিতে দেখিতে পান।

নামদাতার প্রতি বিশ্বাস না হইলে নামদাতার দত্ত বস্তু "নামে" শ্রদ্ধা এবং নিষ্ঠা হওয়া কঠিন। গুরুকে শিষ্য যতটুকু ভালবাসিতে পারিবেন গুরুদত্ত বস্তু নামের সঙ্গেও তাঁহার তত-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

টুকুই প্রেম-প্রীতি হইবে। "সদ্‌গুরুই ভগবান— ভগবানই সদ্‌গুরু।" এই সদ্‌গুরুশক্তিই সমস্ত বিশ্বে ব্যাপ্ত, কিন্তু সর্ব্বত্র প্রকাশ নয়। যাঁহার নিকট যাঁহাতে প্রকাশ, তিনিই তাঁহার সদ্‌গুরু। শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ বলিয়াছেন— "গুরুতে ঈশ্বরের চিৎশক্তির প্রকাশ দেখে তথায়ই পূজা করতে হয়। ভগবানকে আর কে দেখতে পায়। গুরুই ভগবান। গুরুর ভিতর দিয়ে ভগবানের অনন্ত রূপ, অনন্ত বিভূতি প্রকাশ পেতে থাকবে।" যাঁহার যিনি গুরু তিনিই তাঁহার সদ্‌গুরু। গুরুনিষ্ঠাই "নামে" নিষ্ঠা বা সদ্‌গুরু "নামীতে" নিষ্ঠা।

"ব্রহ্মানন্দং পরমসুখদং কেবলং জ্ঞানমূর্ত্তিং
দ্বন্দ্বাতীতং গগনসদৃশং তত্ত্বমস্যাদিলক্ষ্যম্।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

একং নিত্যং বিমলমচলং সর্ব্বধীসাক্ষিভূতং
ভাবাতীতং ত্রিগুণরহিতং সদ্গুরুং তং নমামি ॥"

গুরুদত্ত অপ্রাকৃত শক্তিযুক্ত শ্রীভগবন্নাম শ্বাস-প্রশ্বাসে জপ করাই শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ-কুলদানন্দের নাম-সাধনা।

নাম-সাধকের প্রতি কতিপয় অমূল্য উপদেশ।

শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ বঙ্গদেশান্তর্গত ঢাকা গেণ্ডারিয়া আশ্রমস্থ তাঁহার সাধন কুটিরগাত্রে নাম সাধনকালে নামে রুচির সহায়ক যে উপদেশাবলী লিখিয়া রাখিয়াছিলেন তাহা নিম্নে প্রদত্ত হইল :—

এইছা দিন নাহি রহেগা।

১। আত্মপ্রশংসা করিও না।

২। পরনিন্দা করিও না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৩। অহিংসা পরমো ধর্ম্মঃ।

৪। সর্ব্বজীবে দয়া কর।

৫। শাস্ত্র ও মহাজনদিগকে বিশ্বাস কর।

৬। শাস্ত্র ও মহাজনের আচারের সঙ্গে যাহা মিলিবে না তাহা বিষবৎ ত্যাগ কর।

৭। নাহংকারাৎ পরো রিপুঃ।

সত্যরক্ষা ও বীর্য্যধারণ বিষয়ে শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ সাধকদের বিশেষভাবে সতর্ক করিতেন—বীর্য্যধারণ শরীর রক্ষা বিষয়ে যেরূপ সর্ব্বপ্রধান কারণ, সত্যও আত্মরক্ষা বিষয়ে তদ্রূপ।

শম, সন্তোষ, বিচার ও সৎসঙ্গ—সাধনপথে অগ্রসর হওয়ার পক্ষে অবশ্য প্রয়োজন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১। মনের সাম্য অবস্থাকেই শম বলে।

২। সকল সময়ে সর্ব্ববিষয়ে সন্তুষ্ট থাকাই সন্তোষ।

৩। সর্ব্বদা সব অবস্থায় ভাল-মন্দ, সৎ-অসৎ বিচার করাই প্রকৃত বিচার।

শ্রীভগবানকে লক্ষ্য করিয়া যাহা কিছু করা যায় তাহাই সৎ; তাঁহাকে ছাড়িয়া সবই অসৎ।

৪। শ্রীভগবানই সৎ—ভগবৎসঙ্গই সৎসঙ্গ; ভগবদাশ্রিত সাধু-সজ্জনগণের সঙ্গও সৎসঙ্গ। সদ্‌গ্রন্থ ও শাস্ত্রাদি পাঠও সৎসঙ্গ, তাহাতে ঋষিদেরই সঙ্গ করা হয়।

এই নাম-সাধনার সহায়ক আরও কতকগুলি উপদেশ শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ দান করিয়া গিয়াছেন—স্বাধ্যায়, তপস্যা, শৌচ ও দান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১। স্বাধ্যায় শুধু অধ্যয়ন নয়, "গুরুদত্ত ইষ্টমন্ত্র বা নাম শ্বাস-প্রশ্বাসে জপ করাকেই প্রকৃত স্বাধ্যায় বলে।

২। সকল অবস্থায় ধৈর্য্য সহকারে নাম-সাধনে বারবার চেষ্টাই তপস্যা।

৩। শুচি অর্থে সকল অবস্থায় বাহ্য ও অভ্যন্তরের পবিত্রতা। শরীর ও মন নির্ম্মল, পবিত্র রাখাই শৌচ। শরীর পবিত্র না থাকিলে অন্তর শুদ্ধ হয় না। চিত্ত শুদ্ধ না হইলে নামে যথার্থ রুচি শ্রীভগবানে শ্রদ্ধা-ভক্তি কিছুই হয় না।

৪। প্রতিদিনই কিছু দান করিবে। দয়া—সহানুভূতি হইতেই দান, যে কোন প্রকারে অন্যের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ক্লেশ দূর করাই দান, প্রত্যহ অন্ততঃ দুটী মিষ্টি কথাও দান করা উচিত। মনু বলিয়াছেন—

"তৃণানি ভূমিরুদকং বাক্ চতুর্থী চ সুনৃতা।
এতান্যপি সতাং গেহে নোচ্ছিদ্যন্তে কদাচন॥" *

দুইটী ইন্দ্রিয় প্রবল—জিহ্বা ও উপস্থ। অসংযত জিহ্বা দ্বারা কত প্রকার উৎকট পাপের সৃষ্টি হয়। জিহ্বা বশ করার জন্য ঋষিরা মৌনী হইতেন।

রাস্তায় একটী স্ত্রীলোক দেখে তাঁর প্রতি লোভ করাতে যে ক্ষতি, বাজারে মিঠাইয়ের দোকানে একটী রসগোল্লা দেখে তাতে লোভ করায়ও ধর্ম্মলাভ বিষয়ে ঠিক সেইরূপ ক্ষতি।

* অতিথিকে দারিদ্র্য হেতু অর্থ, অন্নদানে অক্ষম হইলেও শয়নের জন্য তৃণ, বিশ্রামার্থ ভূমি, পাদপ্রক্ষালনের জন্য জল এবং চতুর্থতঃ প্রিয় বচন—ধার্ম্মিকের গৃহে এ সকলের অভাব কখনও হয় না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাম ক্রোধ অধর্ম্ম নহে, কাম ক্রোধের অবৈধ ব্যবহারই পাপ। মনে উদয় হইলে পাপ নহে, তাহাতে ইচ্ছাপূর্ব্বক আনন্দ সহ যোগ দেওয়াই পাপ। সাধারণ লোকদের অপেক্ষা সাধকদের আবার এ সব অনেক প্রবল হয়ে থাকে ; কারণ, এ সমস্ত ত' আত্মারই বৃত্তি।

এ সকল বৃত্তি বহির্ম্মুখ অবস্থায় যতকাল থাকে ততকালই রিপুর মত কার্য্য করে, অনিষ্টকর বোধ হয়; কিন্তু ভগবৎ-কৃপায় একবার মুখটী ফিরে গেলে তখন ইহারাই আবার পরম উপকারী হয়। এই বৃদ্ধিতেই তখন আবার কত আনন্দ।

যখন যে রিপু নষ্ট হওয়ার উপক্রম হয় তখন তাহা খুব প্রবল হয়ে উঠে; নির্ব্বাণের পূর্ব্বে প্রদীপের মত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রিপুর উত্তেজনা বাড়িলে নামের উত্তেজনাও বাড়াইতে হয়। নামে রুচি জন্মিলে কোন প্রলোভন পরীক্ষাই কিছু করতে পারবে না।

মানুষের সমস্ত অশান্তিই ধৈর্য্যের অভাবে। চঞ্চলতাই অশান্তির একমাত্র কারণ। ধৈর্য্যই ধর্ম্ম, ধৈর্য্যই মানুষের মনুষ্যত্ব।

অহিংসা, সত্য, ইন্দ্রিয়-নিগ্রহ এই তিনটীই মানবের যথার্থ ধর্ম্ম।

বাড়ী-ঘর, টাকাকড়ি, বিষয়-সম্পত্তি এ সকলকে 'সংসার' বলে না, দেহাত্মবুদ্ধিই সংসার। দুর্গের ভিতরে থেকে যেমন নিরাপদে যুদ্ধ করা যায়, সংসারে থেকেও সেই প্রকার বৈধ উপায়ে কর্ম্ম ক্ষয় করা সহজ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সন্ন্যাস মানুষের ভিতরেরই একটী অবস্থা, ভগবানে সম্যক্ প্রকারে আত্মসমর্পণই সন্ন্যাস।

সম্ভোগে অনেক সময় স্ত্রীলোকে আসক্তি কমে, এমনিও সহজে কাটান যায়, কিন্তু অর্থে আসক্তি জন্মিলে কাটান সহজ নয়।

কারো নিকটে কিছু লাভ করবে মনে করে সাধু-সঙ্গ করো না। হয়ত কেহ বলবেন—এইভাবে চল, তোমার এই অবস্থা লাভ হবে। এ সমস্ত প্রলোভনের হাত থেকে অব্যাহতি পাওয়াও বড় সহজ নয়। (গুরুকরণ হইয়া গেলে) অন্যের উপদেশ মত চলতে গেলে অনেক সময় ক্ষতি হয়ে থাকে। নিষ্ঠার দিকে অনিষ্ট হয়।

বিবেক, বৈরাগ্য, শ্রদ্ধা ও মুমুক্ষুতা এই সাধন-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চতুষ্টয় সম্পন্ন না হলে তত্ত্বজ্ঞান সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করার অধিকারই হয় না।

আমাদের অন্তরে প্রতি মুহূর্ত্তেই প্রতি কার্য্য সম্বন্ধে এটা ভাল এটা মন্দ এই প্রকার শব্দ আপনা আপনি উঠছে। যাঁরা নিয়ম মত প্রতি শ্বাস-প্রশ্বাসে লক্ষ্য রেখে নাম করেন, দমে দমে কুম্ভক করেন তাঁদের দেহ শুদ্ধ হয়ে যায়, তাঁরাই ঐ ধ্বনি শুনতে পান।

ধর্ম্মের প্রধান অঙ্গ—সত্য, ন্যায়, জীবে দয়া, পিতামাতা ও গুরুজনে ভক্তি, সৎসঙ্গে স্পৃহা, পরস্ত্রী-দর্শনে সাবধানতা, পরধনে অলোভ।

আহারের সঙ্গে ধর্ম্মের যোগ আছে। কারণ, শরীর ও আত্মা একত্র আছে। আহারের পরিমাণ ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সময় ঠিক রাখতে হয়। বীর্য্যধারণই মূল কিন্তু ঐ নিয়ম ছুটী রক্ষা না হলে বীর্য্যধারণও ঠিকমত হয় না। শরীর অসুস্থ হইলে সাধন-ভজন কিছুই হয় না। "ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণামারোগ্যং মূলমুত্তমম্।"

নেশাবস্তু, উচ্ছিষ্ট ও মাংসাহার সাধন-শক্তিকে একেবারে চেপে রাখে, প্রকাশ হতে দেয় না।

বহুভাষী সত্যরক্ষা করতে পারে না, সত্য বলতে হ'লে বাক্‌সংযম করতে হয়।

দান শব্দে দয়া—যে খোসামোদ করে সে দানের পাত্র নহে। যে সর্ব্বদা যাচ্ঞা করে সে দানের পাত্র নহে। ভয়, স্নেহ, লজ্জা, মান এবং বংশমর্য্যাদা, প্রত্যুপকারপ্রত্যাশা এ সমস্ত ভাবে দান অপাত্রে দান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিজের সাধনপথে একটা নিষ্ঠা না হওয়া পর্য্যন্ত কোনও শাস্ত্র পাঠ বা কোনও সাধুসঙ্গ করাই ঠিক নয়। অবস্থা লাভ করে উহার সত্যতা প্রমাণের জন্য শাস্ত্র দেখাই ঠিক।

ঠিক গুরুবাক্য মতেই চলতে হয়, সকল বিষয়ে কতকগুলি স্বীকার্য্য আছে তা মেনে নিতেই হয়। যেমন 'ক'এর পর 'খ', 'খ'এর পর 'গ' পড়তে হয়। এতে গোড়া ধরে 'তা কেন' প্রশ্ন করলে শিক্ষা কখনও হয় না। 'আগে বুঝবো পরে করবো'—এ আমাদের দেশের বা সনাতন ধর্ম্মের ভাব নয়, আমাদের শাস্ত্রকর্ত্তাদের উপদেশ—'আগে কর পরে বুঝ'।

প্রত্যেক সাধককেই তিনটী অবস্থার ভিতর দিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যাইতে হয়—প্রথম ব্রহ্ম, দ্বিতীয় আত্মা, তৃতীয় ভগবান।

প্রথম অবস্থায় মনুষ্য সমস্তই ব্রহ্মময় দর্শন করেন—সর্ব্বত্রই ব্রহ্মস্ফূর্ত্তি হয়।

দ্বিতীয় অবস্থায় সে দেখিতে পায় যে, সে কোন এক অনির্ব্বচনীয় শক্তি দ্বারা চালিত হইতেছে। তাহার প্রত্যেক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সেই শক্তিতে ব্যাপ্ত এবং চালিত হইতেছে।

ইহার পরেই ভগবদ্-দর্শনের অবস্থা লাভ হয়। তখন ব্রহ্মের লীলা দর্শন হইতে থাকে—কালী দুর্গা প্রভৃতি সমস্ত দেবতা প্রত্যক্ষ হয়—রাম কৃষ্ণ প্রভৃতি অবতারগণ দৃষ্টিগোচর হন। এই অবস্থায় তাঁর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(ভগবানের) রূপ দর্শন হয়। সেইরূপ—সচ্চিদানন্দ। তাহা একবার দর্শন হলে—"ভিদ্যতে হৃদয়গ্রন্থি-শ্চিদ্যন্তে সর্ব্বসংশয়াঃ। ক্ষীয়ন্তে চাস্য কর্ম্মাণি তস্মিন্ দৃষ্টে পরাবরে।"

এই সাধনে শুধু আমাদের দেশের দেব-দেবীই দর্শন হয় তাহা নহে; গ্রীসে, রোমে অন্যান্য দেশে এমন কি পাহাড়ে পর্ব্বতে অসভ্য লোকেরাও এ পর্য্যন্ত যিনি ভগবানকে যে রূপে পূজা করেছেন ও করছেন, সমস্তই প্রকাশিত হয়ে পড়বে।

কপটহৃদয় সর্ব্বদা অসত্য চর্ব্বণ করে, লোকে যদি সাধন-ভজন না করে, কেবল সরলতার প্রভাবেই মুক্তিলাভ করতে পারে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সদ্‌গুরুর আশ্রয় পেলে কর্ম্ম আপনা আপনি শেষ হয়ে যায়। গুরুশক্তি আপনা আপনি কার্য্য করে। প্রারব্ধের হাত থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য শাস্ত্রে দুইটী উপায় বলেছেন—বিচার ও অজপা-সাধন।

যখনই যাহা কিছু করবে বিষ্ণুপ্রীত্যর্থে করবে। উঠা-বসা, স্নানাহারাদি যাবতীয় কার্য্য নিষ্কামভাবে বা বিষ্ণুপ্রীত্যর্থে অনুষ্ঠিত হলেই শীঘ্র প্রারব্ধ শেষ হয়ে যায়।

কর্ম্ম শেষ না করলে তাঁহাকে পাওয়া যায় না—এ কথাও ঠিক নয়। কর্ম্ম শেষ হতে আর কি লাগে? তাঁর কৃপা হ'লে মুহূর্ত্তমধ্যে সমস্ত প্রারব্ধ শেষ হ'য়ে যায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পুরুষকার যদি কার্য্য না করে তবে প্রকৃত আত্ম-পরিচয় হয় না। পুরুষকার কৃষকের কার্য্যের ন্যায়। কৃষক ভূমি প্রস্তুত করে, শস্য রোপণ করে—এই পর্য্যন্ত তাহার কার্য্য; তাহার পর আর তাহার ক্ষমতা নাই। আকাশ হইতে জল বর্ষণ না হইলে সে জল সেচন করিয়াও কিছুই করিয়া উঠিতে পারে না। আন্তরিক উদ্যম তপস্যা। ইহা প্রযুক্ত হইলে মেঘ হইতে জলবর্ষণের ন্যায় কৃপা বর্ষণ হয়।

ব্রহ্মকেও দেবতা বলিয়া পূজা করিলে দেবতাই লাভ করিবে।

গুরুনিষ্ঠা কেহ নষ্ট করতে চেষ্টা করলে সে স্থলে বজ্রের ন্যায় কঠোর হতে হয়।

প্রথম অবস্থায় দর্শনাদি চঞ্চল ও ক্ষণস্থায়ী হয়,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চিত্তের নির্ম্মলতা ও স্থিরতার সঙ্গে সঙ্গে এসব ক্রমেই স্পষ্ট ও দীর্ঘকাল স্থায়ী হতে দেখা যায়।

অভিমান নষ্ট হলেই চিত্তে চৈতন্য প্রকাশ পাবে। মাথা উঁচু করে কখনও ধর্ম্মলাভ হয় না। মনে মনে সর্ব্বদা প্রার্থনা করতে হয়—"ঠাকুর! আমাকে তোমার করে নেও, তোমাকে ছেড়ে আর কিছুই যেন আমি না চাই।"

খুব সংগ্রাম কর। সংগ্রাম জীবনে আসাও মহা সৌভাগ্য জানবে। সংগ্রাম আরম্ভ হলেই বুঝবে ধর্ম্ম-জীবনের সূত্রপাত হল। এই সময়ে একমাত্র গুরুদত্ত নামকেই যন্ত্র করে অত্যন্ত ধৈর্য্য অবলম্বন পূর্ব্বক রিপুকুলের সহিত প্রাণপণে যুদ্ধ করতে হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগ বড় কঠিন কথা, আমাদের এই পন্থাকে ঠিক যোগও বলে না, যোগ অপেক্ষাও শ্রেষ্ঠ।

এই নাম অক্ষর নয়, একটী শব্দ নয়, এই নামে ভগবানের অনন্ত শক্তি, ভগবানই নাম। শিষ্যের ভিতর এই শক্তিসঞ্চারই সদ্‌গুরুর দীক্ষা।

দেখ, এই বর্ত্তমান গ্রীষ্মকাল কি ভয়ানক! পুকুর, খাল, বিল, সমস্ত শুখিয়ে গেছে। সূর্য্যের প্রখর উত্তাপে সবাই অস্থির হতেছে, সকল প্রাণীই হাহাকার করতেছে। গাছপালাও পূর্ব্বের মত নাই, দেখলেই মনে হয় যে কি এক বিষম অবস্থা। বাস্তবিক প্রকৃতির পক্ষে এমন দারুণ অবস্থা আর কখনও হয় না। কিন্তু ভেবে দেখ, এই গ্রীষ্মকাল না হ'লে বর্ষা আসে না, প্রকৃতি আবার নূতন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সৌন্দর্য্যে পরিপূর্ণ হয় না। এই গ্রীষ্মকালই প্রকৃতির নূতন সৌন্দর্য্যের কারণ। গ্রীষ্ম হয় ব'লেই আমরা বর্ষার এত সুখ, এত সৌন্দর্য্য অনুভব করি। সাধনের অবস্থাও ঠিক এই প্রকার। সাধনের সময়ে শুষ্কতা, নৈরাশ্য, জ্বালা ইত্যাদি বিবিধ প্রকার দুঃখের অবস্থা ভোগ করতে হয় ব'লেই ধর্ম্মের এত সৌন্দর্য্য। নৈরাশ্য বা শুষ্কতা না এলে ধর্ম্মের আনন্দই থাকত না। এই সকল অবস্থার ভিতর দিয়ে মানুষ যখন ধর্ম্মের উচ্চতম শৃঙ্গে উপনীত হয়, তখনই যথার্থ শান্তি লাভ করে। তা না হওয়া পর্য্যন্ত এ সকল অবস্থা হ'তে মানুষ কিছুতেই নিষ্কৃতি লাভ করতে পারে না। যদি শান্তির অবস্থা একবার লাভ হয়, তা হ'লে আর কিছুতেই তা নষ্ট হয় না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জপ তিন প্রকার—বাচিক, উপাংশু ও মানস।

ভগবন্নামের উচ্চ কীর্ত্তন—বাচিক জপ।

নিজে শুনিবে অপরে শুনিতে পাইবে না এমন ভাবে যে জপ—তাহা উপাংশু।

জিভ না নড়ে, ঠোঁট না কাঁপে এমন ভাবে মনে মনে জপ করাকে মানস জপ বলে।

ইষ্ট মন্ত্রের মানস জপই বিধি।

তারকব্রহ্ম নামের উপাংশু জপই অধিক ফলপ্রদ।

উচ্চ নামকীর্ত্তনে, উচ্চ স্তব-স্তোত্রাদির সুর করিয়া পাঠ করিলে চিত্ত শুদ্ধ হয়, মন পবিত্র ও একাগ্র হয়।

উপাংশু জপ মালায়; সব কাজের মধ্যে ভগবৎ-স্মরণে সুবিধা হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

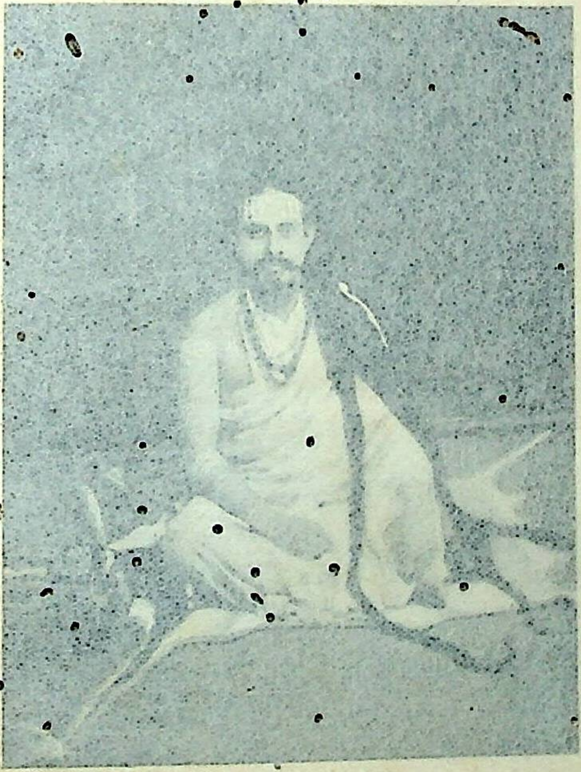
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মানস জপ—নামস্মরণ, ইহাই নামধ্যান—তবে প্রথমাবস্থায় ইহা জপ—অর্থাৎ ধারণা। ধারণায় চাঞ্চল্য থাকে, ধারা বজায় থাকে না, একবার ছুটে একবার স্মরণ হয়—ধরা যায়। এই ভাবে নাম-ধারণার অর্থাৎ নামজপের পরিণতি নামধ্যানে। নাম-ধ্যানের পরিণাম—নাম-সমাধি।

নাম-রূপাত্মক এই সংসারে নাম তথা রূপ দ্বারাই জীব অবিদ্যায় ফাঁসিয়া গিয়া জড়িত হইয়া পতিত হয়। জীব যেখানে পতিত হয় সেই ভূমি আশ্রয় করিয়াই পুনরায় উত্থিত হইতে সক্ষম হয়। সুতরাং নাম এবং রূপেই যখন পতন, নাম এবং রূপ অবলম্বন করিয়াই তাহার পুনরুত্থান হইবে। অতএব দিব্য নাম-রূপকে অবলম্বন করিয়া পরম পদ প্রাপ্তি হেতু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



শ্রীনরেশ ব্রহ্মচারী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

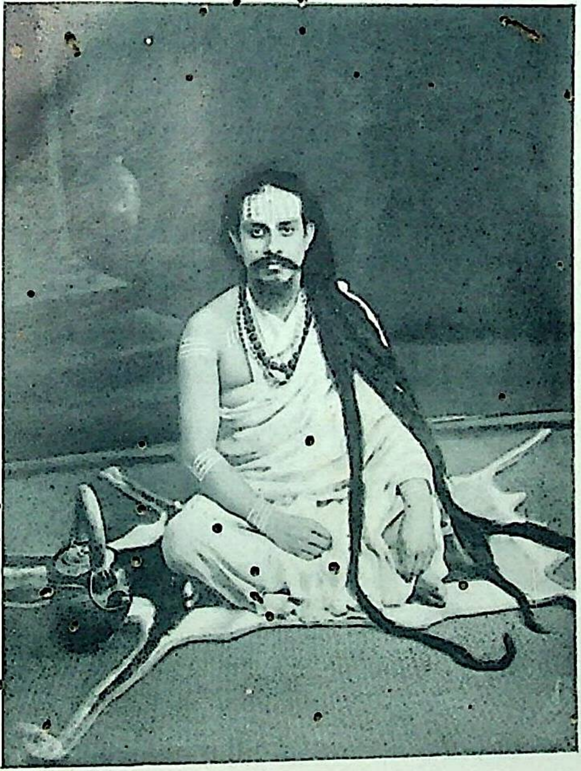
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মানস জপ—নামস্মরণ, ইহাই নামধ্যান—তবে প্রথমাবস্থায় ইহা জপ—অর্থাৎ ধারণা। ধারণায় চাঞ্চল্য থাকে, ধারা বজায় থাকে না, একবার ছুটে একবার স্মরণ হয়—ধরা যায়। এই ভাবে নাম-ধারণায় অর্থাৎ নামজপের পরিণতি নামধ্যানে। নাম-ধ্যানের পরিণাম—নাম-সমাধি।

নাম-রূপাত্মক এই জগতে নাম তথা রূপ দ্বারাই জীব অবিদ্যায় [illegible] জড়িত হইয়া পতিত হয়। জীব যেখানে পতিত হয় সেই ভূমি আশ্রয় করিয়াই পুনরায় উত্থিত হইতে সক্ষম হয়। সুতরাং নাম এবং রূপেই যখন পতন, নাম এবং রূপ অবলম্বন করিয়াই তাহার পুনরুত্থান হইবে। অতএব এবিধ, নাম-রূপকে অবলম্বন করিয়া পরম পদ প্রাপ্তি হেতু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



শ্রীনরেশ ব্রহ্মচারী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যে সকল ক্রিয়া অর্থাৎ সাধন তাহাই মন্ত্রযোগ বা নামযোগ।

বৃক্ষের মত সহিষ্ণু হয়ে, তৃণ হতে নীচ হয়ে, মান্য ব্যক্তিকে মান্য করে, নিজে অভিমান ত্যাগ করে নাম করলে নামের ফল তখনই পাওয়া যায়।

"হরের্নাম হরের্নাম হরের্নামৈব কেবলম্।
কলৌ নাস্ত্যেব নাস্ত্যেব নাস্ত্যেব গতিরন্যথা॥
(নারদপঞ্চরাত্র)

সমাপ্ত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

—নামসাধনা সম্বন্ধীয় অমূল্য গ্রন্থ—

শ্রীমৎ স্বামী কিরণচাঁদ দরবেশ বিরচিত

মন্দির

(সাধনা ও সিদ্ধির পথপ্রদর্শক অপূর্ব্ব গীতিকাব্য।)

শ্রীযুক্ত অমিয়কুমার সান্যাল প্রণীত

শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ লীলামৃত

(গোস্বামী প্রভুর অপূর্ব্ব সাধন-কথা)

Life of Vijaykrishna

(A study in devotional mysticism)

By

Prof. **B. C. Das,** M. A.

প্রাপ্তিস্থান—"শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ মঠ"

আউধ ঘরবী, বেনারস।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
No.
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

—নামসাধন সম্বন্ধীয় অমূল্য গ্রন্থ—

শ্রীমৎ কুলদানন্দ ব্রহ্মচারী লিখিত

শ্রীশ্রীসদ্গুরুসঙ্গ

বাংলা—১ম, ২য়, ৩য়, ৪র্থ ও ৫ম খণ্ড

(শ্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণের পূত জীবনকথা ও অমৃতময়ী উপদেশাবলী ।)

প্রাপ্তিস্থান :—শ্রীগৌরাঙ্গসুন্দর ভা

২০, মহর্ষি দেবেন্দ্র রোড, কলিকাতা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi